

c o l e ç ã o
educação física



EDUCS

metodologia de ensino da natação

Daniel Marcon

COLEÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA



**Metodologia
de ensino
da natação**

Daniel Marcon

M
**etodologia
de ensino
da natação**



EDUCS

© de Daniel Marcon

Capa: Thanara Schönardie

Revisão: Ivone Justina Polidoro Franco

Diagramação: Traço Diferencial

Ilustrações: Sueli Bertin Haefliger

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Universidade de Caxias do Sul
UCS – BICE – Processamento Técnico

M321m Marcon, Daniel

Metodologia de ensino da natação / Daniel Marcon. – Caxias do Sul: EDUCS, 2002.

97 p.: il.; 22 cm. (Coleção Educação Física)

Apresenta bibliografia
ISBN 85-7061-190-0

1. Natação – Ensino – Metodologia. 2. Educação física.
3. Esportes aquáticos. I. Título.

CDU: 797.21:371.3

Índice para o catálogo sistemático:

1. Natação – Ensino – Metodologia	797.21:371.3
2. Educação física	796
3. Esportes aquáticos	797

Catalogação na fonte elaborada pelo bibliotecário
Samarone Guedes Silveira – CRB 10/1418

Direitos reservados à:



EDUCS – Editora da Universidade de Caxias do Sul

Rua Francisco Getúlio Vargas, 1130 – CEP 95070-560 – Caxias do Sul – RS – Brasil

Ou: Caixa Postal 1352 – CEP 95001-970 – Caxias do Sul – RS – Brasil

Telefone / Telefax: (54) 218 2100 – Ramais: 2197 e 2281 – DDR: (54) 218 2197

Home page: www.ucs.br – E-mail: educs@ucs.br

Sumário

-
- 
- ▶ Prefácio / 7
 - ▶ Adaptação / 9
 - ▶ Sensibilidade e habilidades aquáticas / 21
 - ▶ Estilos / 29
 - ▶ Viradas / 73
 - ▶ Saltos / 83
 - ▶ Brincadeiras aquáticas / 89
 - ▶ Considerações finais / 95
 - ▶ Bibliografia /97

CONSELHO DIRETOR DA
FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

Fundação Universidade de Caxias do Sul:

Nelço Angelo Tesser

Prefeitura Municipal de Caxias do Sul:

Gilberto José Spier Vargas

Mitra Diocesana de Caxias do Sul:

Dom Paulo Moretto

Associação Cultural e Científica Nossa Senhora de Fátima:

Abrelino Vicente Vasata

Governo do Estado do Rio Grande do Sul:

Caleb Medeiros de Oliveira

Ministério da Educação e do Desporto:

Moacir Antonio Bressan

Osório Alcides Rocha

Câmara de Indústria, Comércio e Serviços de Caxias do Sul:

David Abramo Randon

UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

Reitor:

Prof. Luiz Antonio Rizzon

Vice-Reitora:

Profa. Liane Beatriz Moretto Ribeiro

Pró-Reitora de Planejamento e Desenvolvimento Institucional:

Profa. Gelça Regina Lusa Prestes

Pró-Reitora de Graduação:

Profa. Marcia Maria Cappellano dos Santos

Pró-Reitora de Pós-Graduação e Pesquisa

Profa. Liane Beatriz Moretto Ribeiro

Pró-Reitor de Extensão e Relações Universitárias:

Prof. José Carlos Köche

Pró-Reitor Administrativo:

Prof. Nestor Basso

Pró-Reitor de Finanças:

Prof. Enestor José Dallegrave

Chefe de Gabinete:

Profa. Olga Araujo Perazzolo

Coordenadora da EDUCS:

Profa. Heloísa Pedroso de Moraes Feltes

CONSELHO EDITORIAL DA EDUCS

Profa. Dra. Heloísa Pedroso de Moraes Feltes (Presidente)

Prof. Dr. Jayme Paviani

Profa. Dra. Margarete Axt

Prof. Dr. Luiz Carlos Bombassaro

Prof. Dr. Draiton Gonzaga de Souza

Prefácio

Atualmente a informação é um elemento fundamental em qualquer área da atividade humana. Não é diferente com a Educação Física e o esporte, cujo enorme desenvolvimento neste recém-fim-de-século tem estado associado à produção e à disseminação de conhecimentos teórico-práticos. No Departamento de Educação Física da UCS, contudo, por uma série de motivos, é grande a carência de produção de material bibliográfico da área. Isso nos motivou a criar a Coleção de Educação Física, que tem a intenção de produzir, num período de três anos, aproximadamente nove obras elaboradas, em sua grande maioria, pelos professores de nosso departamento.

Estamos sentindo uma enorme alegria em saber que uma de nossas primeiras obras a ser publicada será sobre a modalidade de natação. Sentimo-nos ainda mais orgulhosos por ser seu autor, o Prof. Ms. Daniel Marcon, filho desta casa e que por ela passou brilhantemente como atleta, aluno, monitor na disciplina de Natação e pesquisador dedicado e criterioso. Por ser um dos profissionais mais novos no quadro de professores do Departamento de Educação Física, nos assegura desde já uma continuidade na qualidade da docência, tanto na disciplina de Natação, quanto no curso de Educação Física.

Metodologia de Ensino da Natação trata, de maneira simples e objetiva, do processo ensino-aprendizagem dos nados crawl, costas, peito e golfo, além de seqüências pedagógicas muito interessantes para o ensino das viradas e dos saltos. Aborda, ainda, atividades educativas e recreativas que objetivam o aperfeiçoamento das habilidades aquáticas de forma lúdica, que são de suma importância para o bom desenvolvimento da natação.

Tenho a convicção que esta obra servirá de guia ao profissional de Educação Física, tanto os envolvidos diretamente com atividades aquáticas, quanto os que pretendem orientar atividades educativas utilizando o meio líquido.

Paulo Eugênio Gedoz de Carvalho

Chefe do Departamento de Educação Física
Coordenador do Curso de Educação Física

Dedicatória

À Raquel, pelo constante apoio, dedicação e companheirismo, com todo meu amor e carinho.

Agradecimentos

- À direção, coordenação, professores, funcionários, atletas e alunos da Pr nadar Escola de Nataçã o, onde tive meus primeiros contatos com a nataçã o e a quem devo grande parte de meus conhecimentos.
- A todos meus estimados ex-professores, agora colegas, do Departamento de Educaçã o Física da Universidade de Caxias do Sul, que exerceram uma influê ncia profunda na minha formaçã o pessoal e profissional.
- A todas as pessoas que, de alguma forma, tornaram possí vel o alcance desse objetivo.

Adaptação

O ser humano apresenta uma excelente capacidade de alterar a sua forma de vida em virtude das suas necessidades, podendo até viver em locais completamente adversos, como nos desertos e na Antártida.

Dia a dia, as pessoas sofrem constantes alterações em sua rotina, que ocorrem devido a inúmeros fatores, como por exemplo, os diferentes papéis que são desempenhados em decorrência do local onde estão. Quando uma pessoa está em casa, tem o papel de pai ou de mãe de família, de filho e/ou de irmão. A conduta e as atitudes assumidas dependerão desse meio e das suas relações com seus familiares. Ao sair de casa para o trabalho, ou para a escola, esses papéis são modificados, passando a ser de estudante, de funcionário ou de chefe, com os quais exercerão as suas respectivas funções e que, necessariamente, a eles se adaptarão de acordo com as exigências dessas atividades.

Essas são apenas algumas das formas de demonstrar o quão adaptável é o ser humano, apesar da disparidade de situações que se coloca ante seu caminho.

Adaptação ao meio líquido

Dentro dessa visão, se insere a adaptação do ser humano à água, que se caracteriza por ser completamente diferente do seu meio ambiente natural. Durante a gestação, o feto fica envolvido pelo líquido amniótico, que lhe possibilita perceber o mundo ao seu redor, proporcionando-lhe calor e proteção, além de nutrientes extremamente necessários para o seu desenvolvimento. Esse representa, portanto, o primeiro contato do ser humano com a água, que, em realidade, é o seu primeiro contato com a própria vida. Esse fato pode ser considerado como um facilitador para a futura adaptação aquática relacionada à natação.

Levando-se em consideração tais aspectos, acredita-se que as pessoas têm possibilidade de aprimorar, com facilidade, sua adaptação, visto que tiveram o seu primeiro contato com a água antes mesmo de nascer. Em virtude disso, é que os bebês devem ser estimulados à prática de atividades aquáticas, aproveitando ao máximo essa potencialidade natural.

Com relação à adaptação que sofrem as pessoas ao buscar clubes ou escolas de natação pela primeira vez, pode-se enumerar os seguintes aspectos, que são de fundamental importância e que devem ser observados pelos professores e por todas as pessoas que participarem do processo de recepção desse aluno:

- a partir do momento em que o aluno ingressa em um clube ou em uma escola de natação para fazer a sua matrícula, já deu início ao seu processo de adaptação, visto que ele se confrontará com um ambiente com o qual não está acostumado. Além disso, o cheiro natural dos produtos normalmente utilizados para o tratamento da água em piscinas, bem como a temperatura e os sons característicos das aulas de natação também serão percebidos por esse novo aluno, o que poderá influenciar tanto positiva quanto negativamente na sua adaptação. Como a primeira impressão é a que fica, os profissionais devem estar extremamente capacitados e preparados para recepcionar o futuro nadador da melhor forma possível, fazendo com que ele se sinta acolhido e, desde já, seguro e sem medo. Alguns questionamentos iniciais devem ser feitos, como por exemplo: Por que o aluno procurou a natação? Caso a sua resposta seja por indicação médica, esse aluno deverá ser encaminhado para uma avaliação, feita por um médico do clube ou da escola, especialista na área na qual o aluno apresenta problemas. O médico prescreverá um trabalho orientado exclusivamente para esse aluno, o qual atenderá às suas necessidades. A apresentação das dependências da piscina, como vestiários e chuveiros, deve ser sempre acompanhada por um representante do clube ou escola, devendo ser explicadas, também, as principais medidas de higiene e de segurança adotadas naquele ambiente. O aluno jamais poderá ficar sozinho, sem saber para onde ir e o que fazer. Os profissionais responsáveis pelo processo devem estar cientes de que, em muitos casos, o sucesso ou o fracasso do aluno, na sua adaptação ao meio líquido, dependerá do tratamento que a ele dispensarão. O responsável deverá levá-lo até a piscina e apresentá-lo ao professor.

- apesar de parecer lógico, é necessário salientar a importância da apresentação do professor ao aluno, pois eles passarão um grande período juntos e devem se conhecer para que o aluno adquira confiança no profissional e acredite no seu trabalho. É fundamental que o professor faça algumas perguntas ao aluno, para que possa situá-lo em alguma categoria de aprendizado, podendo, dessa forma, planejar quais ações deverão ser desenvolvidas para atingir os objetivos do seu aluno. Muitas são as perguntas que podem ser feitas. Existem, entretanto, algumas principais, que darão uma noção exata dos conhecimentos do aluno a respeito da natação, como por exemplo:

• *Por que você procurou a natação?* Com essa pergunta, o professor confirmará se o aluno tem algum problema de saúde e se passou pela avaliação médica, se o aluno procura a natação para aprender a nadar e praticar uma atividade física, ou se ele, simplesmente, procura uma atividade recreativa e de lazer. Independentemente das respostas, o professor deverá orientar continuamente o trabalho do seu aluno, motivando-o e o desafiando para que alcance novos objetivos e pratique a natação sempre.

• *Você já praticou natação alguma vez?* Através dessa pergunta, o professor saberá se o aluno já teve contato com uma piscina, se conhece o processo de uma aula de natação e se tem algum conhecimento sobre ela.

• *Você sabe nadar?* Essa questão terá, obrigatoriamente, duas respostas. Caso seja **não**, o professor saberá, imediatamente, que o seu aluno realmente não sabe nadar. Desta derivará uma outra pergunta:

• *Você tem medo da água?* Dessa forma, o professor saberá se deve iniciar o ensino desde o começo, ou seja, se deverá aplicar toda a seqüência de exercícios de adaptação desde o início, ou se poderá passar o aluno para um estágio posterior.

Supondo que o aluno tenha respondido **sim**, que ele sabe nadar, o professor confirmará isso fazendo outra pergunta:

• *O que você sabe nadar?* As respostas poderão ser de dois tipos e definirão exatamente em que nível se encontra o aluno:

a) Eu sei nadar *crawl*. Essa resposta praticamente confirmará que o aluno sabe nadar ou que, pelo menos, apresenta poucos problemas com relação a esse tipo de nado. Mas o importante é que ele, por conhecer qual é o nado e o seu nome, já teve contato com esse estilo e, portanto, tem algum tipo de experiência com ele.

b) Eu sei nadar *aquela, assim de frente*, ou qualquer outra resposta do gênero. Está praticamente comprovado que esse aluno não sabe nadar, ou, no mínimo, que sabe nadar cachorrinho ou outro estilo semelhante.

Essa é uma forma que o professor pode utilizar para saber em que nível se encontra o aluno e, imediatamente, classificá-lo em uma determinada categoria, estipulando, inclusive, qual o trabalho que deverá ser desenvolvido com ele.

Feito isso, o professor poderá propor ao aluno que entre na piscina. Para tanto, é de fundamental importância que lhe seja apresentada a piscina, suas dimensões e, principalmente, suas diferentes profundidades. Dessa forma, o aluno saberá até onde pode ir sem se preocupar em conseguir

alcançar o fundo com os pés. Levando-se em consideração que seja um iniciante, e que tenha muito medo da água, essa é uma forma de tornar o ambiente da piscina mais familiar e menos traumatizante. Imagine pedir para que um aluno entre em uma piscina sem que ele saiba sua profundidade, se o que ele mais quer é segurança e tranquilidade, deixando sempre os seus pés no chão? Dependendo da intensidade do medo que apresentar, é aconselhável até que seja dada uma volta completa em torno da piscina, para que ele veja, de perto, todos os seus detalhes.

Agora o aluno está pronto para entrar na piscina. Deve ser sugerido pelo professor que a entrada seja realizada com o aluno de costas para a piscina e de frente para a escadinha. Nesse momento, o professor pode também dizer ao aluno quantos degraus possui a escada, para que o aluno saiba quando tocará com os pés o chão.

Salienta-se que o mais indicado é que o professor realize todo esse processo, bem como a seqüência metodológica para o ensino da natação, estando fora da água. Isso não quer dizer que, algumas vezes, o professor não tenha que entrar na água, mas deverá fazê-lo em decorrência da necessidade do aluno. Caso o aluno não necessite da ajuda do professor na água, este deverá entrar somente de vez em quando.

Com o aluno dentro da água, o professor deverá sugerir que seja feita uma caminhada, sempre se apoiando em algo seguro, como em uma barra, por exemplo. Deve-se ter cuidado na utilização da raia como apoio para essa caminhada, pois ela não oferece toda a segurança necessária para o aluno. Além disso, a apresentação da piscina ao aluno deve ser feita sempre nas raias laterais da piscina, já que qualquer problema que ocorra com o aluno, o professor terá um rápido acesso a ele, muito mais facilmente do que estando ele no meio da piscina. A utilização de qualquer tipo de material, como pranchas, flutuadores ou macarrões, deve ser completamente vedada, visto que esses artificios poderão proporcionar uma grande dependência ao aluno, dificultando o seu aprendizado e surtindo como efeito justamente o oposto do objetivado pelo professor: a perda do medo da água.

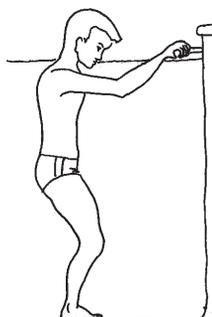
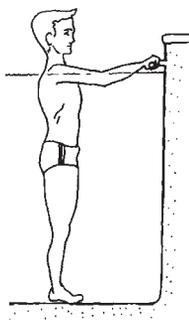
Ao aluno deve ser dito que ele iniciará o aprendizado com o nado *crawl*, que consiste na realização de um movimento de giro para frente com os dois braços alternados, com movimento também alternado de pernas e com respiração lateral. Se a explicação for dada dessa forma, o aluno saberá qual o seu objetivo e se esforçará para atingi-lo. Além disso, o aluno interpretará o objetivo como algo possível, ao contrário do que se fossem dadas explicações aprofundadas e detalhadas no momento da apresentação do nado.

Sendo assim, deve-se pedir ao aluno se alguma vez já colocou o rosto na água. Caso a resposta seja **não**, a primeira coisa a fazer é ensinar-lhe a bloquear a respiração, que deverá ser feita primeiramente fora da água, enfatizando sempre que a inspiração deve ser feita pela boca, isto porque, quando o aluno retirar o rosto da água, poderá separar o ar da água, o que é

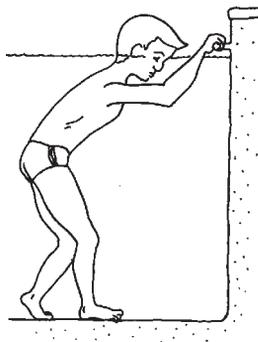
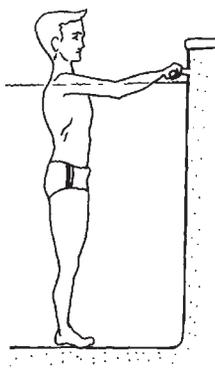
impossível de ser realizado pelo nariz. Feito isso, o aluno estará apto a iniciar a imersão. Um esclarecimento que deve ser feito ao aluno, antes de sua primeira imersão, é que ele não deverá inspirar em momento algum.

Os exercícios a serem seguidos são os a seguir elencados:

1. De pé, segurando-se com as duas mãos em uma barra ou em algo fixo, que ofereça total segurança ao aluno, realizar o bloqueio da respiração e, lentamente, flexionar os joelhos baixando o seu corpo até que somente a sua boca fique imersa.



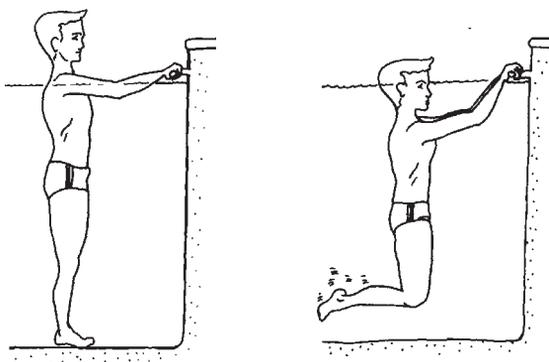
2. Idem ao anterior, porém imergindo, além da boca, também o nariz.



Para o próximo exercício, é interessante que o aluno esteja usando óculos, para que se sinta mais seguro e relaxado durante o exercício.

3. Idem ao anterior, porém imergindo também os olhos. Nesse caso, o aluno deve ser instruído a permanecer com o rosto dentro da água.

É importante que o aluno olhe ao seu redor quando estiver com o rosto na água, pois isso lhe dará uma grande sensação de segurança. De preferência, não deixar que o aluno fique com os ouvidos também dentro da água. O aluno deverá ser alertado de que, no decorrer do próximo exercício, ouvirá sons característicos do meio subaquático, e que isso é normal.

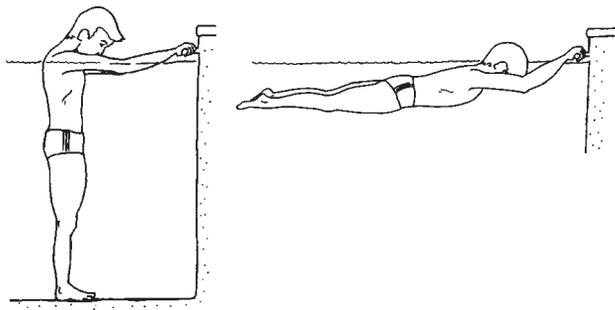


4. Mantendo a mesma posição, segurando a barra com as duas mãos, o aluno realizará a imersão de toda a cabeça.
5. Idem ao anterior, porém pedindo para que o aluno permaneça o maior tempo possível submerso.
6. De pé, ainda segurando-se na barra com as duas mãos e de frente para ela, pedir para que o aluno tente ajoelhar-se no fundo da piscina com o rosto voltado sempre para frente, sem empurrar a barra para cima.

Na grande maioria dos casos, o aluno não conseguirá cumprir essa tarefa. Isso provará que, mesmo que queira, não afundará. Esse fato deve ser ressaltado pelo professor, fazendo com que o aluno perceba isso e se sinta ainda mais seguro e confiante.

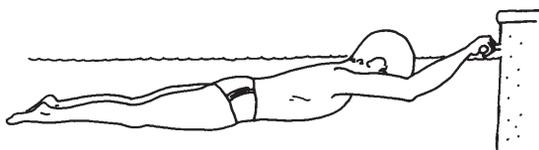
7. De pé, segurando-se na barra com as duas mãos e de frente para essa, com o rosto voltado para o fundo da piscina, relaxar as pernas estendidas para trás e deixá-las soltas, sem realizar qualquer tipo de movimento.

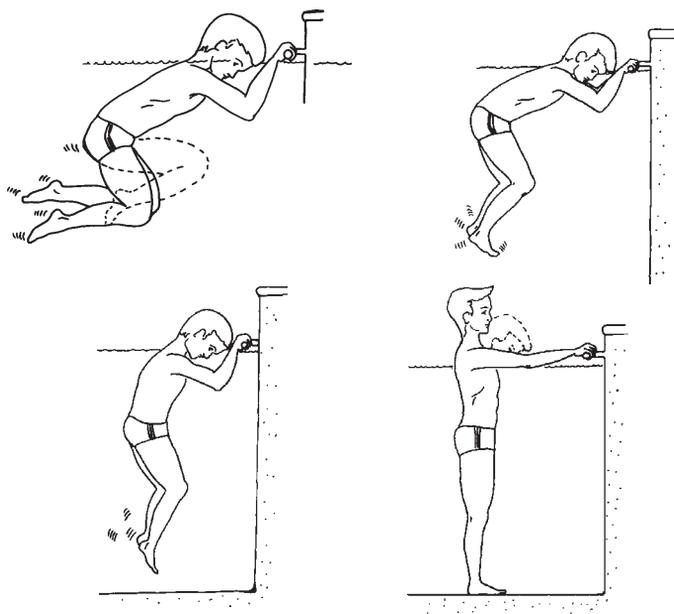
O objetivo desse exercício é iniciar a flutuação. Caso o aluno não tenha características flotatórias, não se deve insistir para que tente flutuar de qualquer forma, pois ele não conseguirá. Deve ser explicado sobre a densidade óssea, sobre a quantidade de tecido adiposo e sobre o tônus muscular, esclarecendo os motivos pelos quais ele não flutua. Deve-se esclarecer ao aluno, também, que, nessa etapa, iniciará a aprendizagem da manobra de levantar que servirá para auxiliá-lo no momento em que desejar retornar à posição de pé.



8. Idem ao anterior e, a partir do momento em que o aluno estabilizar a sua posição na água, ele deve ser orientado a flexionar os joelhos, trazendo-os de encontro ao peito, o que ocasionará um aumento no peso da sua extremidade corporal, levando essa ao fundo da piscina. Quando os joelhos chegam ao peito, as pernas devem ser estendidas até chegarem ao chão.

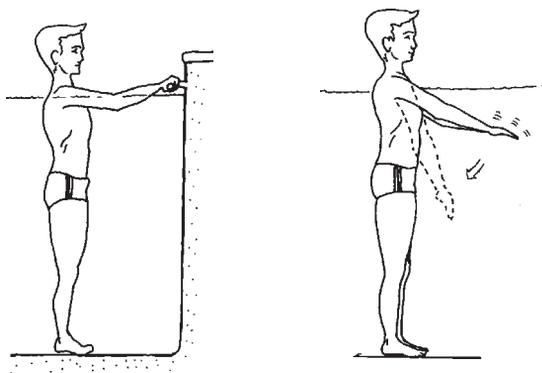
Um aspecto de extrema importância é que a cabeça seja retirada da água somente quando os pés estiverem firmemente apoiados no fundo da piscina, o que proporcionará ainda mais segurança ao aluno.





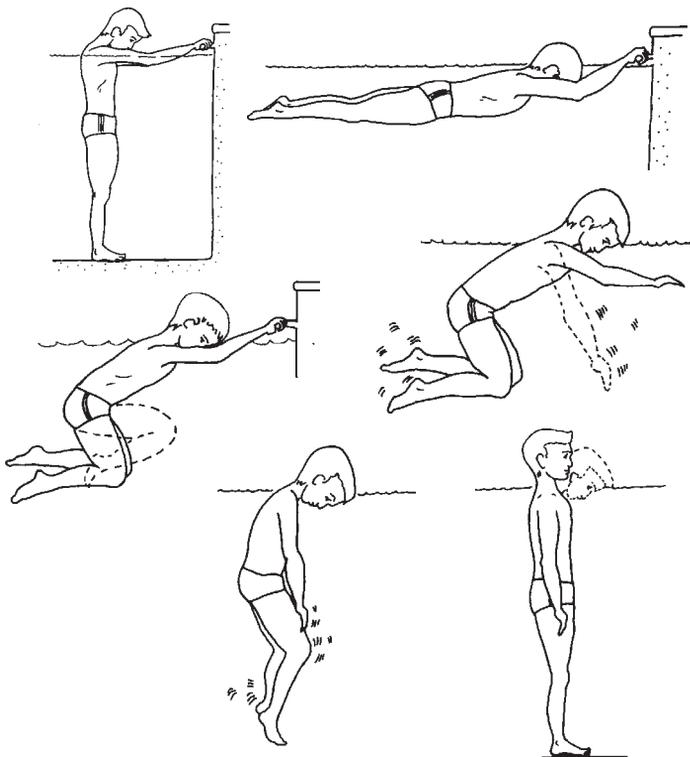
9. De pé, de frente para a barra, mas a uma distância de, aproximadamente, um braço estendido dessa, simular o movimento dos braços que serão utilizados na manobra de levantar, ou seja, de empurrar a água o mais rápido e forte possível para baixo e para trás.

O objetivo desse exercício é facilitar ainda mais a projeção do quadril do aluno para frente, fazendo com que a manobra de levantar seja executada com sucesso.

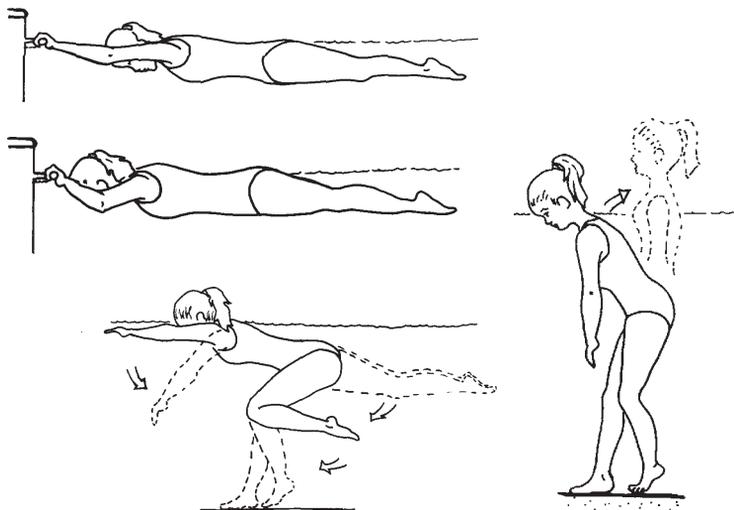


10. De pé, segurando a barra com as duas mãos e de frente para essa, com o rosto voltado para o fundo da piscina, relaxar as pernas estendidas para trás e deixá-las soltas, sem realizar qualquer tipo de movimento e, a partir do momento em que o aluno estabilizar a sua posição na água, deverá iniciar a manobra de levantar, flexionando seus joelhos e os trazendo de encontro ao peito. Nesse instante, deve ser realizado o movimento dos braços que trarão os quadris para frente. Quando o aluno sentir que seu corpo está na vertical, suas pernas devem ser estendidas até que toquem o chão. Somente nesse momento a cabeça deverá sair da água.

Esse exercício é muito importante e deve ser repetido várias vezes, sempre com a supervisão atenta do professor, pois é quando o aluno começa a ficar independente na água, sem qualquer tipo de apoio ou de auxílio. Ele só deverá passar para o próximo exercício após várias repetições deste e quando o professor tiver a certeza de que seu aluno conseguirá realizar o próximo.

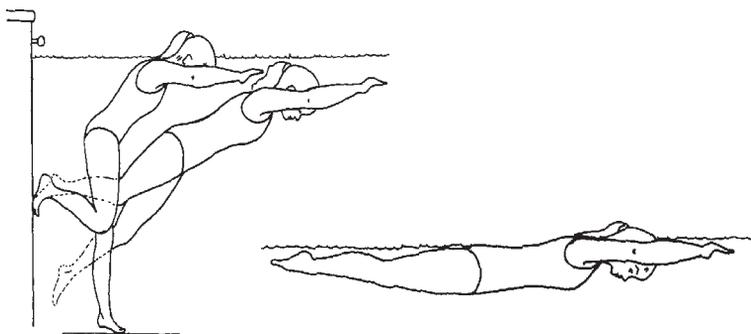


11. De pé, segurando a barra e de frente para essa, deixar o corpo flutuar e, quando isso for conseguido, empurrar lentamente a barra para frente, impulsionando o corpo para trás. Quando o aluno começar a flutuar sozinho, deve ser iniciada a manobra de levantar, conforme descrito anteriormente.



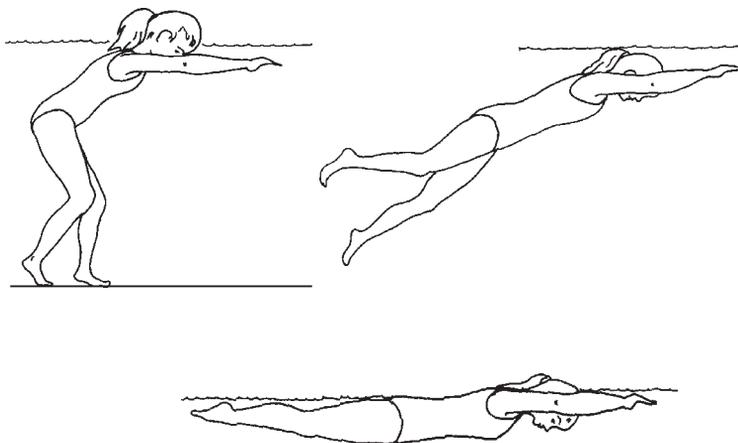
12. O aluno ficará de costas para a borda da piscina, deixando um de seus pés no chão, o outro apoiado na borda e seus braços estendidos para frente. Ele inspirará, colocará o seu rosto na água e deslocará o seu corpo para frente. Quando sentir que perdeu o equilíbrio, a perna que está na borda deverá ser estendida, impulsionando o nadador para frente. Ele deverá ficar flutuando até que sua respiração o permita. Quando sentir necessidade de respirar, deverá, simplesmente, realizar a manobra de levantar.

Esse exercício também requer extrema atenção por parte do professor, pois em qualquer eventualidade, o professor deverá auxiliar o seu aluno. Nesses exercícios, o aluno não deverá ficar sozinho em hipótese alguma. Ele será o centro de todas as atenções do professor.



13. Como o aluno não poderá retornar à borda para impulsionar o corpo cada vez que parar, esse apoio deverá ser buscado no fundo da piscina, podendo ser com os dois pés paralelos ou com um pequeno afastamento ântero-posterior. O aluno se impulsiona e segue deslizando, sem executar qualquer tipo de movimento, seja de braços ou de pernas, com exceção da manobra de levantar.

Com a realização desses exercícios repetidas vezes, o aluno estará adaptado, independente na água e terá condições de iniciar o trabalho objetivando suas habilidades aquáticas.



Sensibilidade e habilidades aquáticas

A partir do momento em que o aluno conseguir flutuar e deslizar, retornando à posição de pé com segurança e tranqüilidade, devem ser iniciadas atividades que objetivem a sensibilidade e habilidades aquáticas, que facilitarão grandemente o aprendizado dos estilos.

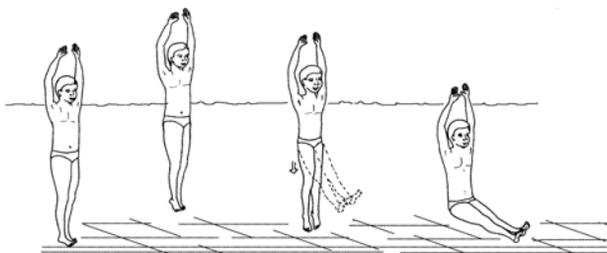
Deve-se ressaltar que, apesar de os exercícios serem desafiadores e motivadores, o professor deve estar seguro das condições e capacidades de seu aluno.

Além disso, nesse estágio da aprendizagem, são indicados unicamente os exercícios números 1 e 2. Os demais exercícios elencados a seguir devem ser utilizados somente quando o aluno tiver aprendido os nados a que se referem.

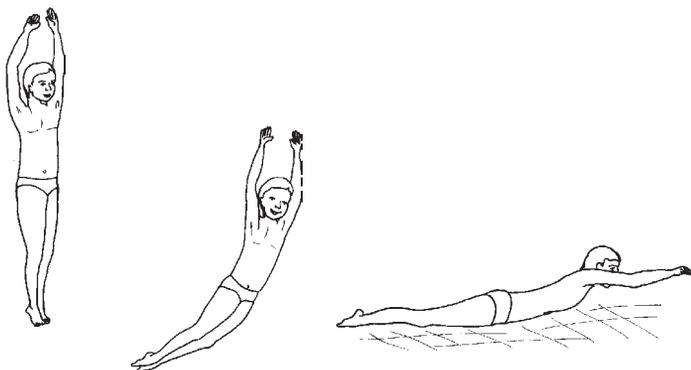
Iniciação

1. Sentar no fundo da piscina
 - a) O aluno inicia de pé, com os dois braços estendidos acima da cabeça;
 - b) Após salta na vertical enchendo os pulmões;
 - c) Quando estiver descendo, simplesmente leva suas pernas estendidas para frente, deixando-as deslizar no fundo da piscina.

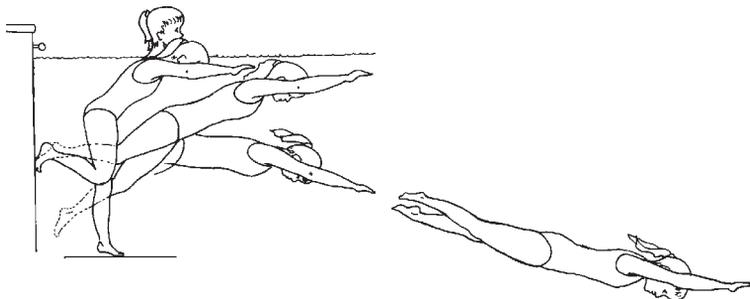
Para levantar, o aluno flexiona suas pernas e apóia seus pés no chão. Deve ser aumentado o tempo de permanência no fundo conforme forem feitas repetições desse exercício.



2. Deitar em decúbito ventral no fundo da piscina
- a) Idem ao anterior, porém as pernas deverão ser levadas estendidas para trás, para que os joelhos não se choquem com o chão, mantendo os braços estendidos para cima até chegar no fundo.

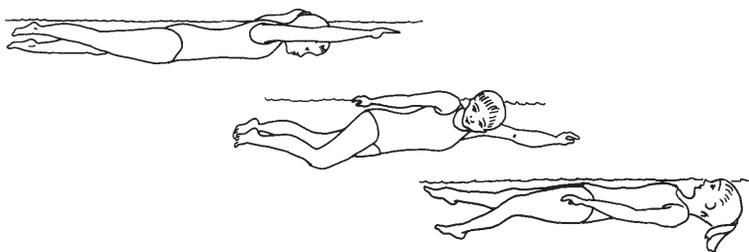


3. Mergulho
- a) De costas para a borda da piscina, um dos pés apoiado na parede e o outro no fundo e com os dois braços estendidos à frente.
- b) Após a inspiração prévia para a imersão, o aluno deve empurrar a sua perna que está na parede e direcionar o seu corpo para o fundo da piscina. Além disso, o aluno deve ser orientado a bater pernas do *crawl* vigorosamente, para que seu corpo continue com propulsão mesmo quando já tiver saído da parede.
- c) Feito isso, podem ser movimentados os braços da frente para trás semelhante à braçada do nado golfo, com a recuperação semelhante à braçada do nado peito, sempre mantendo o batimento de pernas.



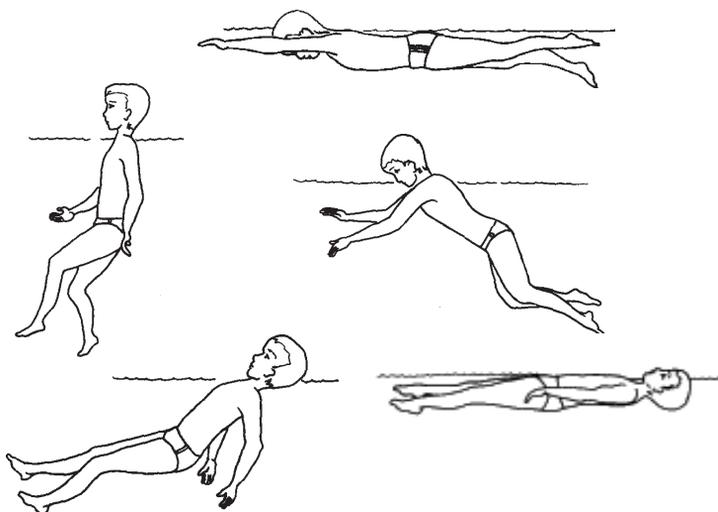
Aperfeiçoamento

1. O exercício inicia com os alunos espalhados pela piscina flutuando em decúbito dorsal. Ao sinal do professor, os alunos deverão mudar suas posições através de um rolamento lateral do corpo, sem encostar no fundo da piscina. Repetir várias vezes.

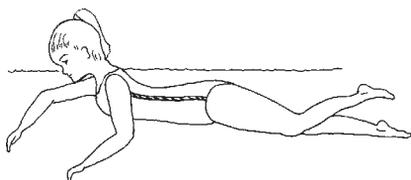


2. Idem ao anterior, porém com os alunos realizando a troca de posição trazendo suas pernas por baixo do corpo.

Os alunos não se deslocarão, realizando todos os exercícios no mesmo local da piscina. O professor deve observar se todos os alunos estão escutando o sinal, para que todos estejam executando sempre a mesma tarefa. Caso contrário, enquanto alguns alunos estiverem em decúbito dorsal, descansando sua respiração, outros estarão sem respirar em decúbito ventral.

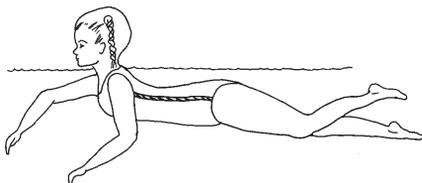


3. Cachorrinho com a cabeça dentro da água: com o corpo em decúbito ventral, batimento de pernas do *crawl* e com braços alternados puxando a água da frente para trás até à altura do peito.

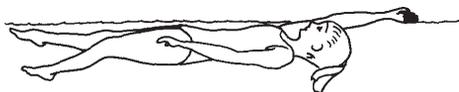
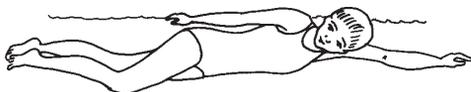


4. Cachorrinho com a cabeça fora da água.

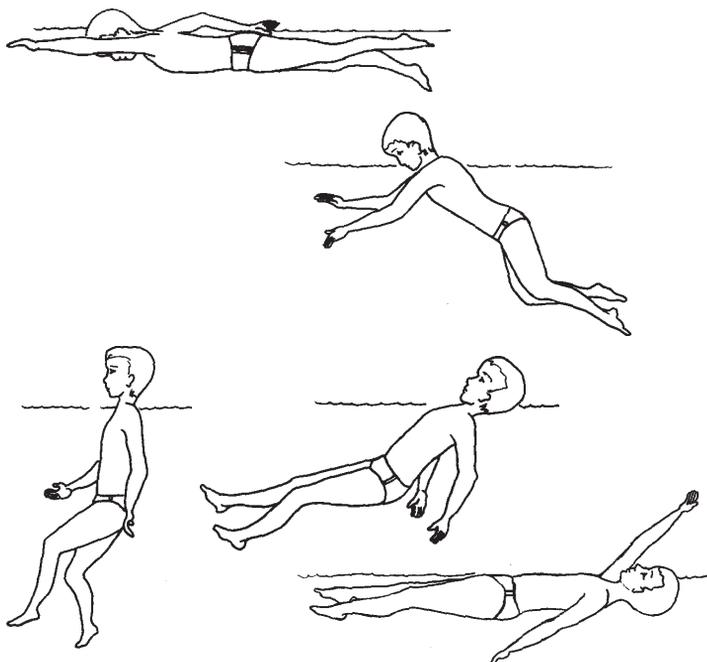
As distâncias a serem nadadas devem ser relativamente curtas, levando em consideração a capacidade do nadador. Não devem ser feitos movimentos laterais da cabeça durante a sua execução. Deve-se realizar uma compensação para a coluna após a realização desse exercício.



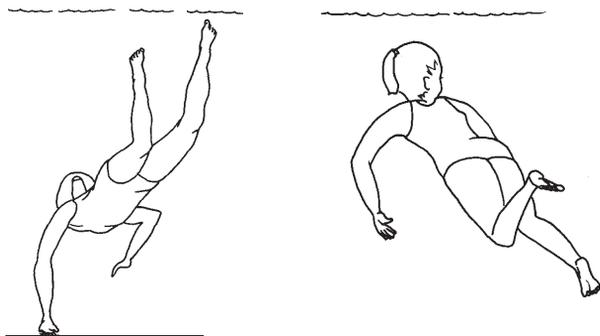
5. Os alunos nadam *crawl* livremente pela piscina e, ao sinal do professor, devem continuar nadando costas na mesma direção que estavam antes, sem encostar os pés no chão.



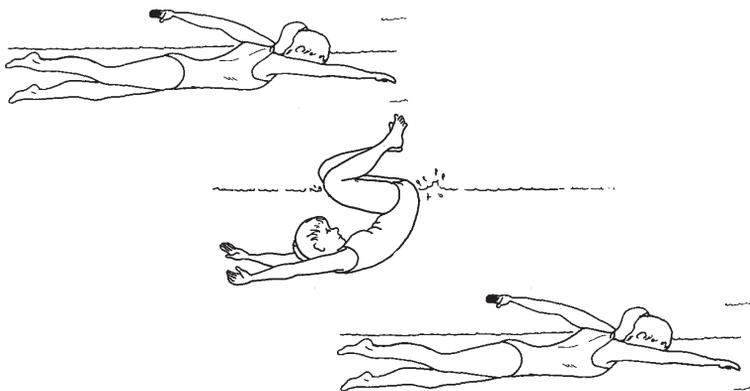
6. Idem ao anterior, porém, ao sinal do professor, os alunos devem voltar da posição onde estão, nadando costas, sem encostar os pés no chão.



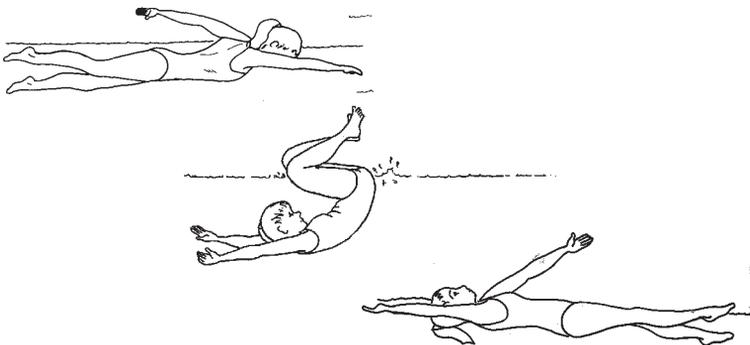
7. Idem ao anterior, porém, ao sinal do professor, os alunos deverão mergulhar e encostar uma das mãos no fundo da piscina e, sem encostar os pés no chão, retornar à superfície e continuar nadando.



8. Idem ao anterior, porém, ao sinal do professor, os alunos deverão dar uma cambalhota e seguir nadando *crawl* na mesma direção inicial.



9. Idem ao anterior, porém, após realizar a cambalhota, os alunos voltarão nadando costas.

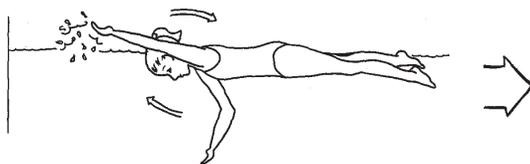


10. Realizar uma competição entre os alunos onde vence o que chegar por último ao outro lado da piscina nadando *crawl*.

11. Idem ao anterior, porém trocando o estilo a ser nadado.

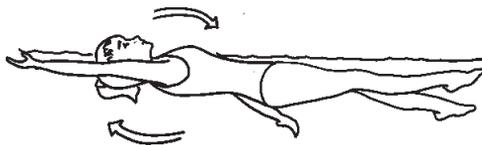
Esse é um excelente exercício para trabalhar as habilidades aquáticas e a competitividade entre os alunos, onde não ganha o mais rápido, mas sim, o mais habilidoso.

12. Iniciar com os alunos em decúbito ventral como se tivessem terminado de nadar uma piscina, ou seja, com sua cabeça em direção à borda. Ao sinal do professor, os alunos deverão nadar *crawl* só que indo para trás. É óbvio que a braçada será realizada como se fosse uma braçada de nado costas, mas continuando com a pernada de *crawl*.



13. Idem ao anterior, porém com os alunos em decúbito dorsal. Ao sinal do professor, os alunos deverão nadar costas, realizando a braçada do nado *crawl*.

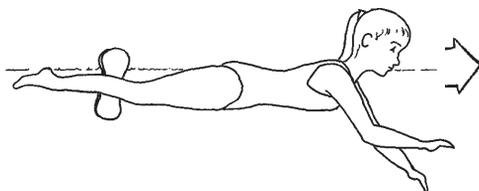
Esses exercícios não devem ser realizados em distâncias muito grandes. É aconselhável que sejam realizados todos em velocidade máxima do nado normal logo após a sua realização.



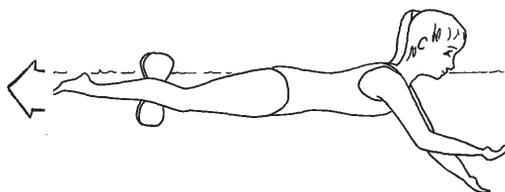
14. Idem aos dois anteriores, porém podendo ser variadas as formas de propulsão, como por exemplo:
- somente pernas, tanto do *crawl*, quanto do nado costas, com o auxílio de uma prancha;
 - nado cachorrinho, tanto em decúbito ventral, quanto em decúbito dorsal;
 - braços com flutuador e
 - mergulho.

Esse exercício pode ter muitas variações, dependendo da habilidade dos alunos e da criatividade do professor.

15. Em decúbito ventral, com um flutuador entre as pernas, executar movimentos semelhantes à braçada do nado peito com uma amplitude muito pequena, com movimentos quase que exclusivamente das mãos, mantendo sempre a cabeça fora da água.



16. Idem ao anterior, porém na direção oposta, ou seja, o aluno irá para trás.



17. Idem ao anterior, porém em decúbito dorsal, com os braços ao lado do corpo e com movimento apenas das mãos.



Esses exercícios devem ser incorporados à rotina das aulas, e não ser utilizados esporadicamente, visto que auxiliarão o aluno no domínio de seu corpo na água e no desenvolvimento dos nados.

Estilos



Crawl

Sempre que se inicia a seqüência metodológica para o ensino de algum nado, é de extrema importância que o professor apresente os objetivos que pretende alcançar ao final dela, tornando muito mais prazerosa e eficiente a contribuição do próprio aluno nesse contexto. Esse aspecto deve ser levado em consideração em todos os nados que aqui serão descritos. Além disso, os exercícios são apresentados conforme o seu objetivo. E, apesar de ser seguida a seqüência proposta a seguir, deve haver variações nos grupos articulares e musculares que estão sendo exigidos na atividade, a fim de não sobrecarregar essas regiões, causando fadiga e lesões, podendo ocasionar até o desinteresse do aluno para a natação e o encerramento da atividade.

O *crawl* caracteriza-se por ser, em geral, o primeiro nado a ser ensinado na natação.

Pernada (iniciação)

As primeiras explicações com relação à pernada devem ser superficiais, não devendo ser dados ao aluno detalhes de sua execução. A explicação seria, por exemplo, dizer que a pernada se realiza usando as pernas alternadamente, chutando a água para baixo. Com base na realização da pernada executada pelo aluno é que serão feitas as primeiras correções, devendo sempre priorizar as mais amplas, para, depois, com o passar do tempo, serem feitas as correções mais detalhadas na pernada.

Essa progressão no grau de especificidade das correções feitas pelo professor vale para todos os exercícios aqui descritos e aumentará, gradativamente, conforme aumenta o grau de dificuldade dos exercícios:

1. Em decúbito ventral, com o rosto dentro da água e com os dois braços estendidos à frente sem prancha.

O afastamento dos braços deve ser de, aproximadamente, a largura dos ombros, e as pernas devem estar quase se tocando.



2. Em decúbito ventral, com o rosto dentro da água e com apenas um dos braços estendido à frente e o outro ao lado do corpo.



3. Idem ao anterior, porém trocando os braços.

Nesses dois últimos exercícios o objetivo é justamente ocasionar o desequilíbrio, obrigando o aluno a utilizar sua pernada para cumprir a função estabilizadora, preparando-o para receber a braçada que virá a seguir.

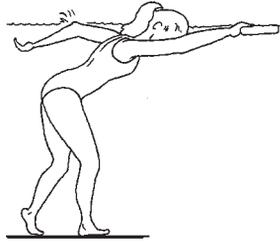
4. Em decúbito ventral, com o rosto na água e com os dois braços estendidos ao lado do corpo.

Em todos esses exercícios, o aluno parará para realizar a respiração quando sentir necessidade.



Braçada (iniciação)

1. De pé, simular o movimento de giro com um braço de cada vez, mantendo o rosto na água e o outro braço parado à frente, com apoio na barra ou em uma prancha.

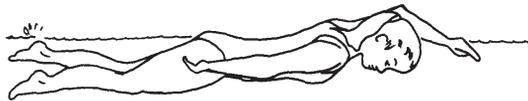


2. Em decúbito ventral, com um braço parado à frente do corpo sem o apoio da prancha, e o outro realizando a braçada, juntamente com a pernada.



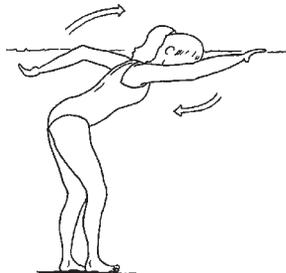
3. Idem ao anterior, porém com o outro braço.

4. Em decúbito ventral, com um dos braços ao lado do corpo e o outro realizando a braçada.



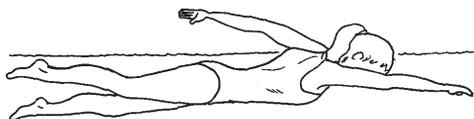
5. Idem ao anterior, porém trocando os braços.

6. Em pé, simular o movimento dos dois braços, simultâneos e alternados.



7. Em decúbito ventral, realizar a pernada do *crawl* juntamente com a braçada, com os dois braços simultaneamente e alternados.

O professor deve estar atento para que seu aluno não realize a chamada pegada dupla. Os braços devem estar sempre opostos, não se encontrando em nenhum momento do trajeto da braçada. Além disso, a braçada deve ser realizada com os dois braços sempre estendidos.

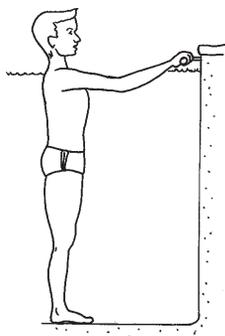


Respiração

A respiração pode e deve ser utilizada desde o momento em que o aluno tiver total e completo controle sobre o bloqueio da sua respiração, não devendo, portanto, ser trabalhada somente nessa etapa do aprendizado do nado *crawl*. Os exercícios mais indicados para essa fase são os de número 1 e 2 da seqüência abaixo, sem levar em consideração a observação feita após o exercício de número 2.

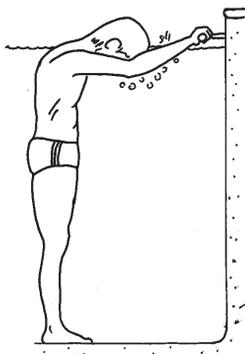
É indicado que sejam realizadas várias repetições dessa respiração durante as aulas, o que auxiliará o descanso entre os exercícios, a melhora do condicionamento físico e, obviamente, a própria respiração.

1. De pé, parado na piscina, com um apoio nas duas mãos, realizar a respiração fora da água (inspira pela boca e expira pelo nariz).

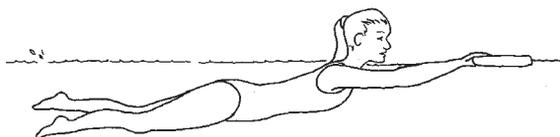


2. De pé, parado na piscina, com as duas mãos apoiadas, realizar a respiração dentro da água (inspira pela boca, fora da água, e expira pelo nariz, dentro da água).

Lembrar ao aluno que eleve frontalmente a cabeça o suficiente para que sua boca saia da água. Além disso, o movimento deve ser do pescoço e não, das costas.



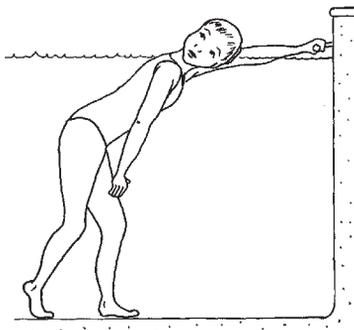
3. Em decúbito ventral, com o apoio de uma prancha, realizar a pernada do nado *crawl* com a respiração frontal.



4. De pé, parado na piscina, realizar a respiração lateral, deixando o braço oposto ao do lado da respiração apoiado, o outro braço parado ao lado do corpo, com o pé, do lado que respira, mais atrás.

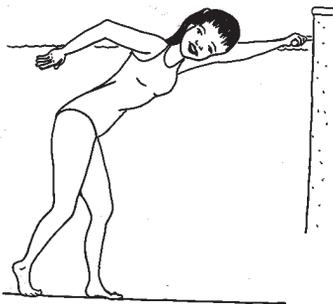
Antes de iniciar o próximo exercício, deve-se perguntar ao aluno se ele é destro ou sinistro. Isso pode servir como referência para o lado em que o aluno fará a respiração, ou seja, o seu lado de preferência.

A orelha do lado oposto ao que está respirando deve permanecer sempre dentro da água, tanto no momento da inspiração quanto no momento da expiração.



5. Repetir o mesmo exercício na mesma posição, porém o braço que estava parado ao lado do corpo deverá realizar a braçada.

Quando o braço vai em direção à água, o rosto deve fazer o mesmo. O braço e o rosto entram simultaneamente na água. Quando o braço se dirige para fora da água, o rosto faz o mesmo. Quando o braço estiver fora da água, o rosto também estará.



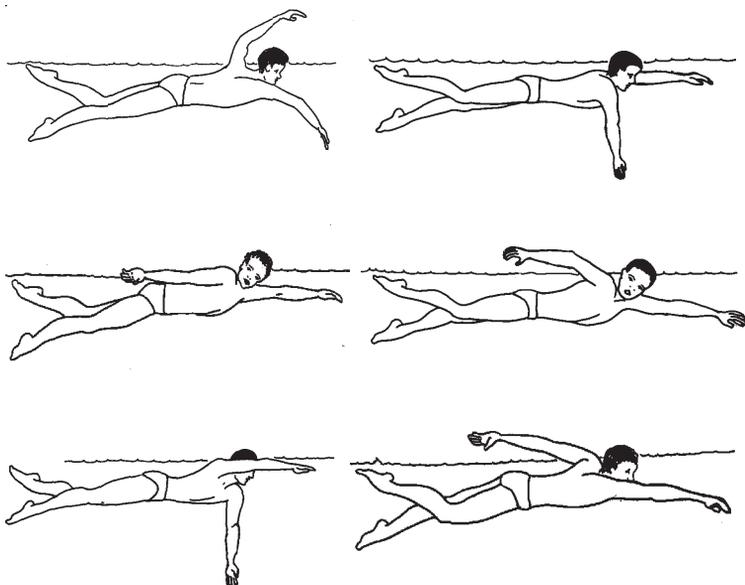
6. Em decúbito ventral, apoiando a mão do braço oposto ao lado da respiração em uma prancha, realizar a respiração lateral, trabalhando pernas do *crawl* e executando a braçada somente com o braço do mesmo lado da respiração.

Levando-se em consideração o princípio da transferência bilateral, só deve ser ensinada a respiração para o outro lado quando o aluno já tiver domínio sobre a sua respiração para esse primeiro lado.



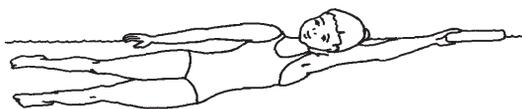
Nado completo

1. Em decúbito ventral, realizar o nado completo, com pernas, braços e respiração lateral.



Pernada (aperfeiçoamento)

1. Um dos braços estendido à frente e apoiado em uma prancha, com o corpo em decúbito lateral sobre esse, e o outro braço ao lado do corpo.



2. Idem ao anterior, porém trocando os braços.

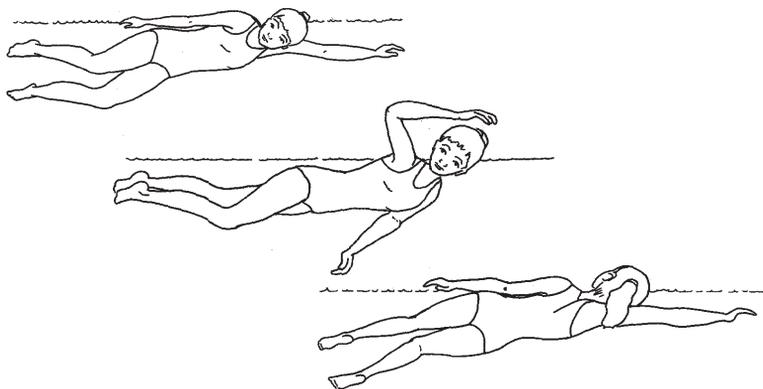
3. Um dos braços estendido à frente sem o apoio da prancha, com o corpo em decúbito lateral sobre esse, e o outro braço ao lado do corpo.



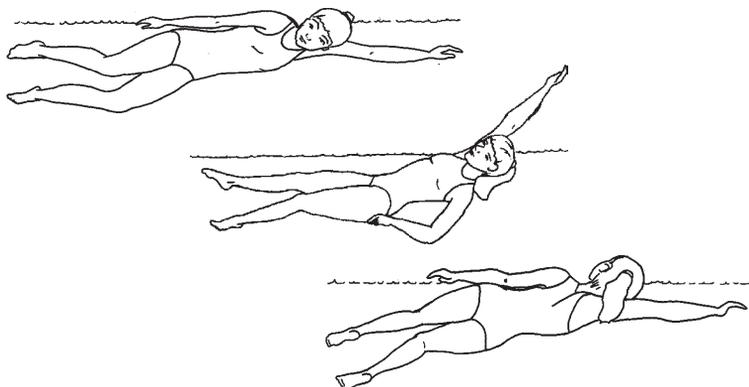
4. Idem ao anterior, porém trocando os braços.

Em todos os exercícios de pernada lateral, o aluno deve sempre deixar a orelha do lado do braço que está embaixo, apoiada no ombro, evitando, assim, dores no pescoço.

5. Inicia-se na mesma posição, em decúbito lateral descrita anteriormente, sem prancha. O aluno deve contar, mentalmente, até três e trocar de lado, realizando uma braçada do nado *crawl*, repetindo essa sequência durante toda a distância a ser nadada.



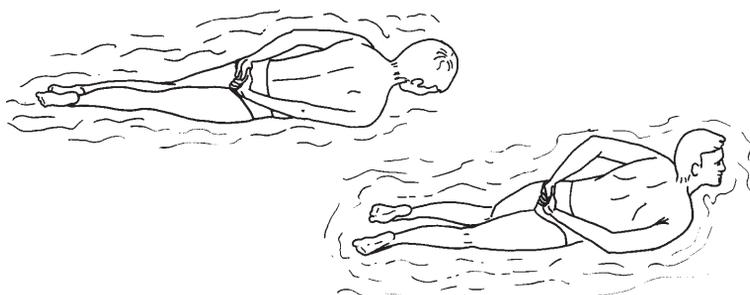
6. Idem ao anterior, porém o aluno trocará de lado, realizando uma braçada do nado de costas.



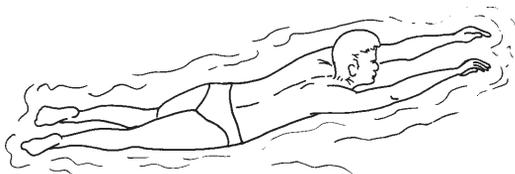
7. Idem aos anteriores, porém com a troca de lado sinalizada através de um apito do professor.

8. Em decúbito ventral, com as duas mãos dadas atrás do corpo, realizar a pernada com o rosto na água e respiração frontal.

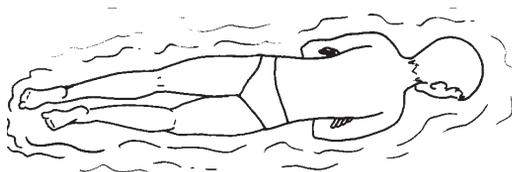
Não é indicado para pessoas com problemas de coluna. Trabalhar com distâncias curtas. Devido à grande exigência da musculatura dorsal, fazer uma compensação com alongamentos após a sua realização.



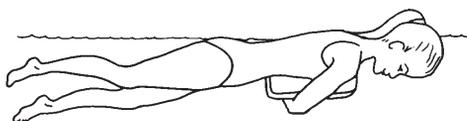
9. Em decúbito ventral, com os dois braços parados à frente do corpo, sem prancha, com a cabeça fora da água.



10. Em decúbito ventral, com os braços cruzados e com o rosto dentro da água.



11. Idem ao anterior, porém segurando uma prancha entre os braços, mantendo o rosto dentro da água.

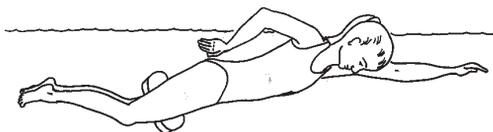


12. Idem ao anterior, porém com a cabeça fora da água.

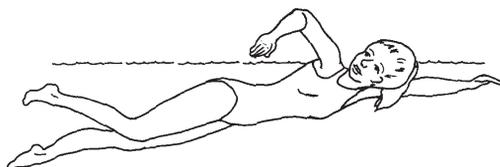
Idem ao exercício 8.

Braçada (aperfeiçoamento)

1. Em decúbito ventral, com o flutuador entre as pernas, realizar a braçada com os dois braços.



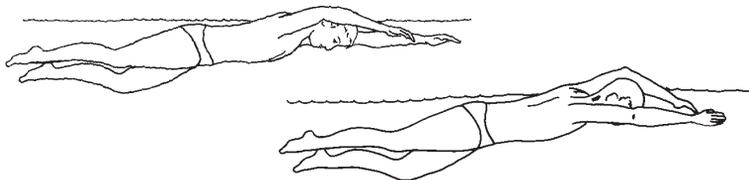
2. Em decúbito ventral, com um dos braços parados à frente do corpo, realizar a braçada com o outro braço, realizando a pernada e a respiração lateral, para o lado do braço que está nadando.



3. Idem ao anterior, porém com o outro braço.

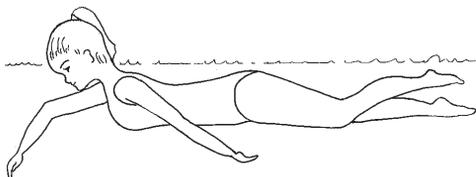
4. Em decúbito ventral, realizar a braçada com o braço direito. Assim que este chegar na frente, junto ao braço esquerdo, este inicia a braçada, parando quando chegar à frente, e assim sucessivamente.

Esse exercício não deve ser adotado na iniciação, pois pode condicionar o aluno a permanecer com um dos braços sempre à frente do corpo.

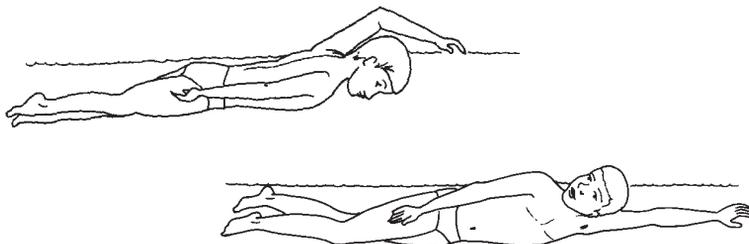


5. Realizar o nado completo, porém os braços não deverão sair da água, devendo esses percorrer toda a parte submersa da braçada, inclusive a finalização.

A respiração é feita lateralmente. Cuidar para que o aluno realize a braçada até a finalização.

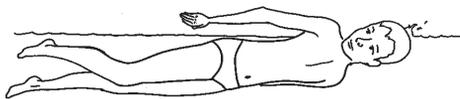


6. Em decúbito ventral, com um dos braços parados ao lado do corpo, realizar a braçada com o outro braço, realizando a pernada e a respiração lateral para o lado do braço que está parado.



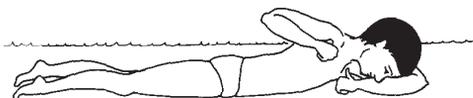
7. Idem ao anterior, porém com o outro braço.

8. Em decúbito ventral, com um dos braços parados ao lado do corpo, realizar a braçada com o outro braço, realizando a pernada e a respiração lateral, para o lado do braço que está nadando.

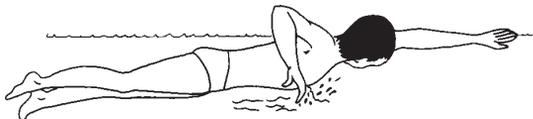


9. Idem ao anterior, porém com o outro braço.

10. Com os dois polegares sob as axilas, nadar *crawl*, realizando a pernada e a respiração lateral.



11. Em decúbito ventral, com um dos braços parados à frente do corpo, realizar a braçada com o outro braço, realizando a pernada e a respiração lateral, para o lado do braço que está nadando, raspando a ponta dos dedos na água durante a recuperação.



12. Idem ao anterior, porém com o outro braço.

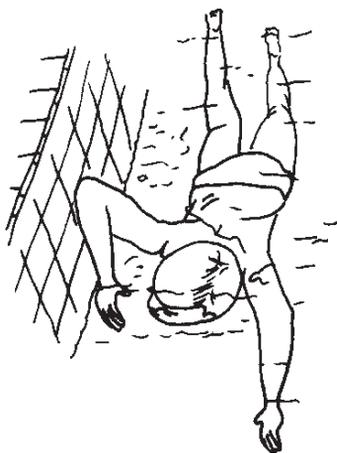
13. Idem aos anteriores, porém nadando *crawl* completo.

14. Em decúbito ventral, com um dos braços parados à frente do corpo, realizar a braçada com o outro braço, realizando a pernada e a respiração lateral, para o lado do braço que está nadando, raspando a ponta dos dedos na água e o polegar ao lado do corpo durante a recuperação.

15. Idem ao anterior, porém com o outro braço.

16. Idem aos anteriores, porém nadando *crawl* completo.

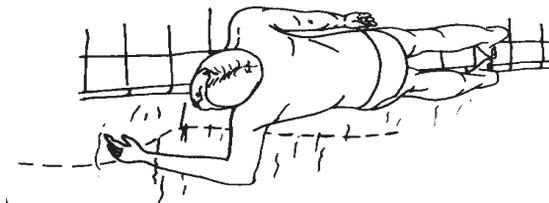
17. Em decúbito ventral, com um dos braços parados à frente do corpo, realizar a braçada com o outro braço, realizando a pernada e a respiração lateral, para o lado do braço que está nadando, o mais próximo possível da borda da piscina, obrigando o nadador a elevar o seu cotovelo durante a fase de recuperação.



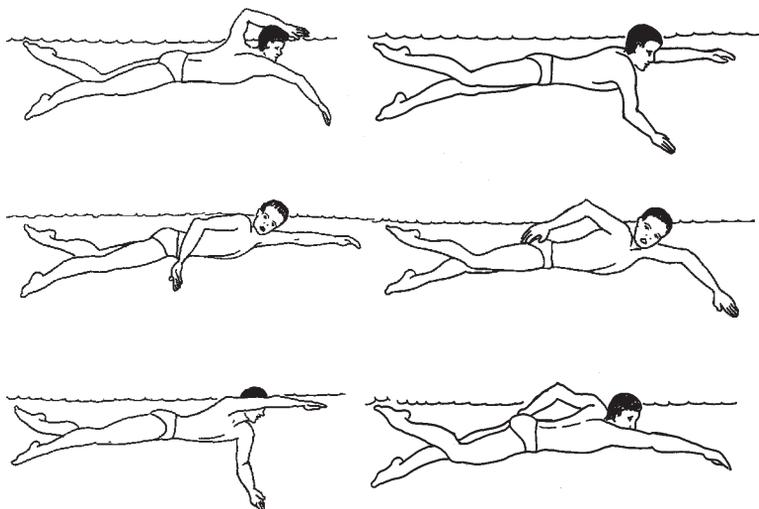
18. Idem ao anterior, porém com o outro braço.

19. Idem aos anteriores, porém nadando *crawl* completo.

20. Em decúbito ventral, na parte superior da borda, com o ombro livre para realizar o movimento da braçada, realiza-la simulando o movimento do S na fase submersa.



21. Nadando *crawl* completo, observando a flexão do cotovelo.



Costas

Geralmente é o segundo nado a ser abordado na aprendizagem da natação.

A iniciação do nado costas pode ser realizada concomitantemente à do nado *crawl*, ou após o aprendizado completo desse nado.

Todos os aspectos observados anteriormente em relação à adaptação ao meio líquido, que dizem respeito à segurança e à tranquilidade do aluno na água, devem ser, mais uma vez, enfatizados nessa etapa do aprendizado do nado de costas.

Primeiramente devem ser esclarecidos alguns pontos que aumentarão a confiança do aluno e o êxito do exercício programado, como por exemplo, que a flutuação do nado costas segue os mesmos princípios daquela para o nado *crawl*, ou seja, deve permanecer com o corpo completamente relaxado na água. A respiração deve ser contínua e não, bloqueada. Existe uma manobra de levantar para retornar à posição **de pé**.

Antes do início dos exercícios, é de extrema importância que o professor esclareça alguns itens para segurança e confiança do aluno. No momento em que ele sentir necessidade de retornar à posição **de pé**, a primeira coisa a ser feita será a inspiração, com o conseqüente bloqueio da respiração. Após, trazer o queixo de encontro ao peito, ao mesmo tempo em que os

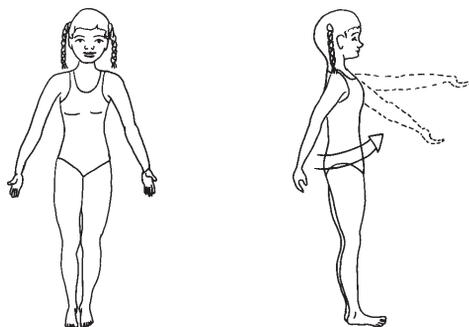
joelhos também serão trazidos de encontro ao peito. Simultaneamente a esses dois movimentos, existe um movimento forte e vigoroso dos braços que auxiliarão o retorno dos pés ao chão. Assim que os pés obtiverem um adequado apoio no chão, o aluno poderá ficar de pé, sendo a retirada da cabeça da água, o último movimento que deverá ser realizado.

Os aspectos acima mencionados devem ser extremamente ratificados nessa prévia explicação, pois disso dependerá grande parte do êxito na realização do exercício.

A seqüência a ser realizada, portanto, é a seguinte:

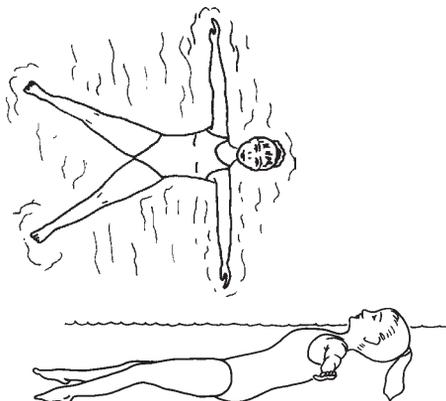
1. Deve-se realizar uma simulação do movimento executado pelos braços. Para isso, o aluno deve estar **de pé**, de costas para a borda da piscina, com os braços afastados na lateral do corpo. Ao sinal do professor, os braços são levados para trás, cerca de 30 cm, para dentro, em direção ao corpo e, após, para frente e para cima, sendo esses os movimentos mais importantes e os que necessitam de maior força e de maior velocidade.

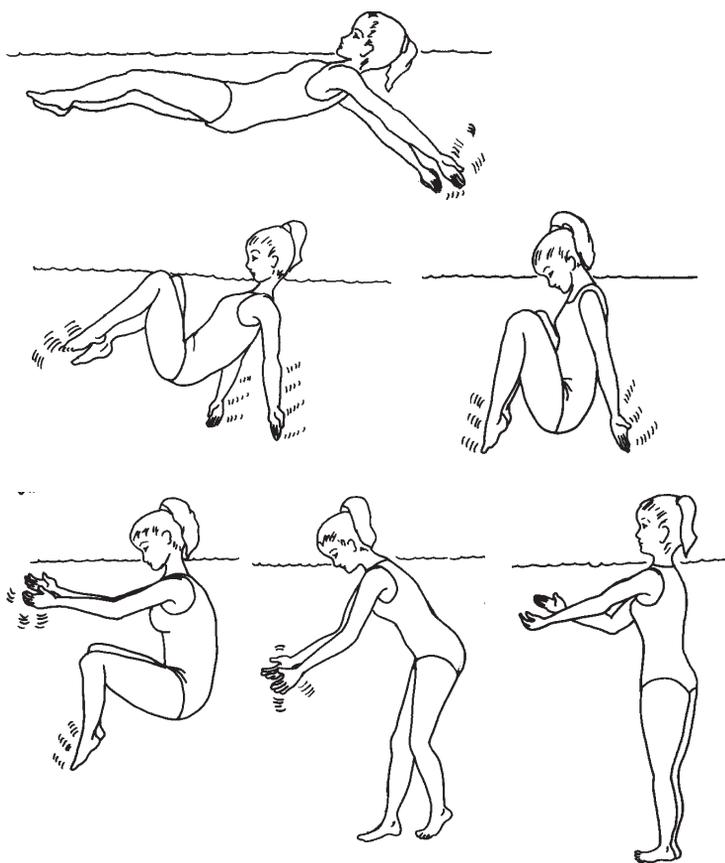
O aluno deve perceber a pressão que os braços exercem no sentido de levar os quadris para trás, pois essa é a sua principal função. Além disso, os próprios quadris podem e devem ser empurrados para trás. Observe que isso fará com que suas pernas baixem e seus pés se aproximem do chão, facilitando muito a manobra de levantar. Ressaltados esses pontos, deve-se lembrar ao aluno que, quando seu queixo e seus joelhos estiverem se deslocando em direção ao peito, seus braços realizarão o movimento acima descrito.



2. De pé, ainda de costas para a parede, cerca de 2 m desta, para evitar que o aluno perca o equilíbrio e caia para trás, flexionar os joelhos até que o nível da água esteja na altura do pescoço, direcionando sua cabeça para cima, olhando para o teto da piscina, com suas orelhas dentro da água. Isso evitará que a cabeça fique a uma distância muito grande da água, o que poderia fazer com que ele caísse para dentro da água, e não para trás como é o correto. Esse é um aspecto importante: o aluno deve cair para trás, mantendo sempre suas orelhas dentro da água. Além disso, seus braços devem estar estendidos e afastados lateralmente, com as palmas das mãos voltadas para baixo. A partir do momento em que o aluno estiver nessa posição, ele deverá desequilibrar seu corpo para trás e, quando sentir que perdeu o equilíbrio, deve dar um leve impulso com os pés no chão, a fim de, simplesmente, aproximá-los do nível da água. O aluno permanecerá nessa posição por algum tempo e, quando quiser levantar, realizará todos os movimentos da manobra de levantar, sempre com o auxílio verbal do professor, como segue:

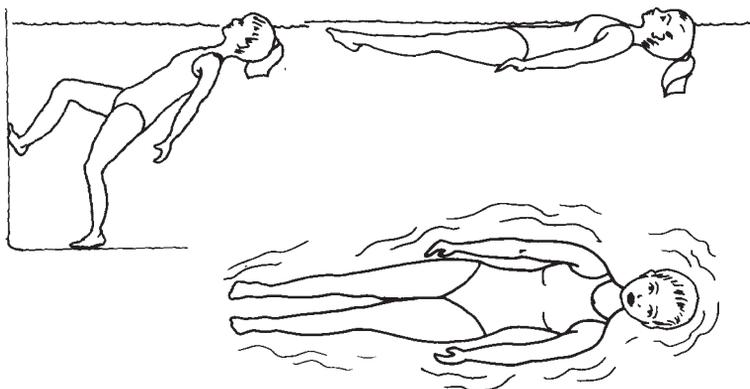
- a) inspirar pela boca;
- b) trazer o queixo de encontro ao peito, colocando o rosto dentro da água;
- c) trazer os joelhos de encontro ao peito;
- d) empurrar a água para frente e para cima com rapidez e velocidade;
- e) baixar os quadris;
- f) estender as pernas, apoiando os pés no chão;
- g) ficar novamente de pé;
- h) retirar a cabeça da água.



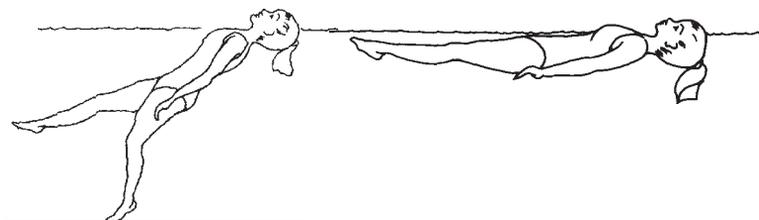


3. Após realizar várias repetições do exercício anterior, e com o professor tendo a segurança de que o seu aluno domina a flutuação e a manobra de levantar, ele deverá ser orientado a realizar o deslize, iniciando de frente para a borda, com um pé no chão e o outro na parede. A perna do pé que está na parede impulsiona o corpo para trás, sempre lembrando que as orelhas devem permanecer no nível da água, e a força é feita para trás e não para cima.

Conforme o aluno adquire confiança, seus braços podem ser trazidos, após o início da flutuação, para o lado do corpo, auxiliando hidrodinamicamente o seu deslocamento na água. Nesse caso, no momento em que houver a necessidade de levantar, os braços deverão ser afastados do corpo, para somente então dar início à manobra de levantar.



4. Idem ao anterior, porém tendo como apoio para o deslize o fundo da piscina.



Pernada (iniciação)

1. Em decúbito dorsal, com os braços ao lado do corpo, realizar a pernada do nado de costas, partindo com o impulso na borda.

Primeiramente, o aluno deve realizar a pernada como conseguir, não devendo o professor dar muitos detalhes com relação à sua execução. Deve, por exemplo, dizer apenas que o movimento das pernas é alternado, chutando a água para cima. Deve ser repetido esse exercício várias vezes antes de passar ao próximo.



2. Idem ao anterior, porém com um dos braços estendidos acima da cabeça, permanecendo o outro ao lado do corpo. O primeiro deve estar ao lado da orelha e, o mais importante, e que deve ser alertado ao aluno, é que a mão desse braço deve ficar sempre dentro da água. Caso contrário, será extremamente difícil para o aluno conseguir permanecer com seu rosto fora da água.

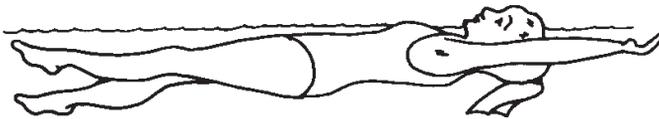


3. Idem ao anterior, porém com o outro braço.

Nesses últimos dois exercícios, o aluno pode optar por iniciar o exercício já com o braço acima da cabeça, ou iniciar com o braço ao lado do corpo e depois levá-lo acima da cabeça, desde que o faça sempre por dentro da água.

4. Idem ao anterior, porém com os dois braços acima da cabeça.

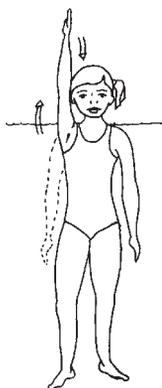
Agora é de fundamental importância que os braços estejam sempre dentro da água. Caso contrário, o aluno não conseguirá manter seu rosto fora da água e, provavelmente, tomará água, podendo ser esse um empecilho para a continuidade do exercício. Aqui, mais uma vez, o aluno pode optar por iniciar com os dois braços acima da cabeça, ou iniciar com ambos os braços ao lado do corpo e levá-los acima da cabeça, sempre por dentro na água, depois de começar o batimento de pernas.



Braçada (iniciação)

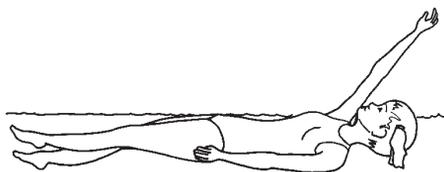
1. Inicialmente o aluno deve realizar o movimento da braçada, de pé, e somente com um dos braços. O braço que está parado fica estendido ao lado do corpo, e o que está realizando a braçada o faz também em extensão, partindo do lado da perna e realizando um movimento circular para trás que passará rente à cabeça e terminará ao lado da perna.

Nesse momento o aluno já pode ser orientado a executar o movimento de giro do antebraço. Como a finalização da braçada foi realizada com a palma da mão, e esta terminou a fase submersa junto à coxa, ela sairá da água primeiramente com o polegar, seguido de toda a mão. Quando o braço estiver direcionado para cima, a palma da mão deverá ser voltada para fora, sendo que a entrada na água será realizada primeiramente com o dedo mínimo, e, posteriormente, com o restante da mão. A fase submersa se realizará lateralmente ao corpo e paralelamente ao nível da água, terminando com a palma da mão junto à coxa como no início.



2. Em decúbito dorsal, inicia-se com o batimento de pernas e com os dois braços ao lado do corpo. Um braço realizará a braçada como descrito anteriormente, sempre com respiração constante e mantendo o outro braço parado ao lado do corpo.

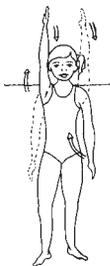
A parte submersa da braçada deve ser realizada ao lado do corpo, paralelamente ao nível da água, não devendo ser, portanto, muito profunda, evitando, assim, movimentos desnecessários e prejudiciais da cabeça no sentido vertical. As pernas devem estar sempre realizando os movimentos da pernada, não devendo parar em momento algum.



3. Idem ao anterior, porém com o outro braço.

Não deve ser utilizado qualquer tipo de implemento material para a realização desse exercício, bem como em todos os anteriores, visto que tanto a flutuação quanto o equilíbrio são funções da pernada, e esses não podem ser substituídos por pranchas, flutuadores ou material semelhante.

4. Mais uma vez é interessante que seja realizado o exercício de pé, para que o aluno perceba exatamente quais são os movimentos que deve executar. Portanto, simular a braçada do nado costas de pé, com os dois braços alternados.



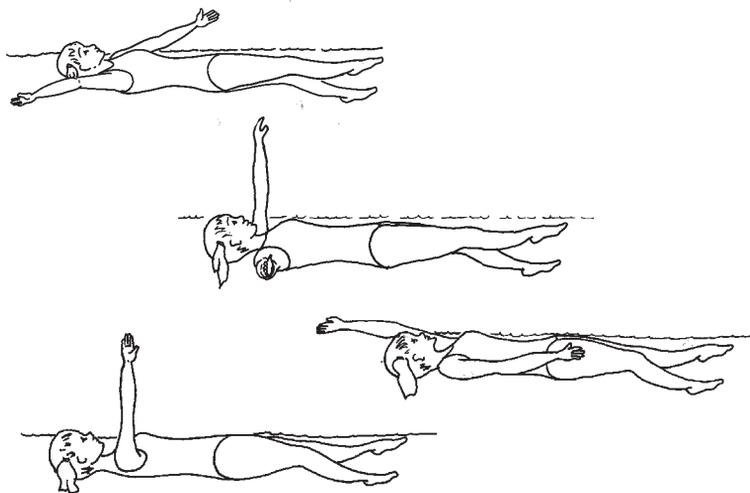
Respiração

A respiração no nado costas é exatamente igual à realizada no *crawl*, ou seja, deve ser constante e sincronizada com a braçada. Esse sincronismo dependerá do próprio aluno, podendo ele, por exemplo, inspirar quando um braço entrar na água e expirar quando o outro entrar na água, ou inspirar quando um braço entrar na água e expirar quando esse mesmo braço entrar na água novamente, ou de outra forma desde que o aluno se sinta bem.

Nado completo

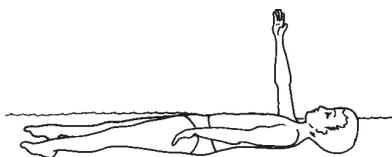
1. Em decúbito dorsal, realizar a braçada do nado costas com os dois braços alternados, sempre com batimento de pernas.

Deixar sempre a cabeça bem apoiada, com as orelhas dentro da água, realizando o movimento dos braços pela lateral do corpo, próximo ao nível da água. Deve-se ter cuidado para que os dois braços não se encontrem ao lado do corpo, o que é considerado um erro. Caso seja observado isso, deve ser feita a correção o mais rápido possível. O correto é um dos braços estar sempre no sentido oposto ao do outro. As correções feitas nesses exercícios não devem ser técnicas, devendo somente ser chamada a atenção para aquelas que estejam dificultando a realização do exercício ou que possam prejudicar o aprendizado.



Pernada (aperfeiçoamento)

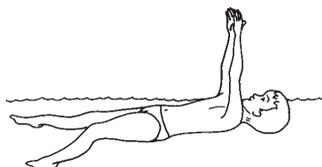
1. Em decúbito dorsal, realizar o batimento de pernas mantendo um braço ao lado do corpo e o outro direcionado para fora da água, formando um ângulo de 90° com o tronco.



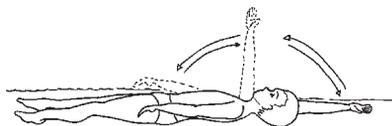
2. Idem com o outro braço.

3. Idem com os dois braços para fora da água.

Devido à grande exigência que é requerida das pernas nesse exercício, esse deve ser realizado em distâncias curtas. É importante salientar que as pernas devem ser trabalhadas com o máximo de força, velocidade e tração, para que o aluno tenha a capacidade de sustentar seus braços para fora da água. Pode-se dizer para o aluno, ainda, que realize a pernada alguns centímetros abaixo do nível da água, para que essa, além de levar seu corpo para trás, também o leve para cima.

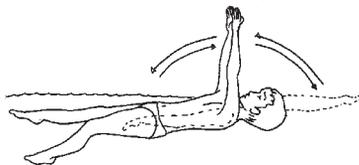


4. Idem aos anteriores, mantendo um dos braços ao lado do corpo, realizando a pernada do nado costas e executando a braçada desse mesmo nado somente na sua fase aérea.



5. Idem com o outro braço.

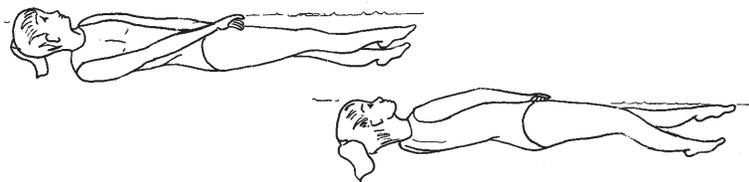
6. Idem com a realização da braçada com os dois braços simultâneos e alternados.



Braçada (aperfeiçoamento)

1. Realizar a pernada do nado costas, mantendo as duas mãos dadas à frente do corpo, executando o rolamento dos ombros a cada três pernadas.

O rosto deverá ficar sempre voltado para cima, com a cabeça parada, e os ombros serão trazidos próximos ao queixo.

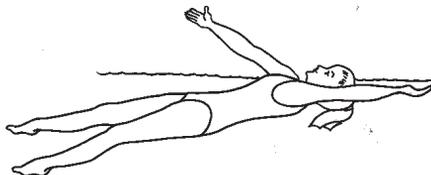


2. Nadar costas apenas com um braço, mantendo o outro parado ao lado do corpo. Quando o braço que está nadando entrar na água, o outro ombro deverá ser projetado para fora da água, caracterizando rolamento dos ombros.



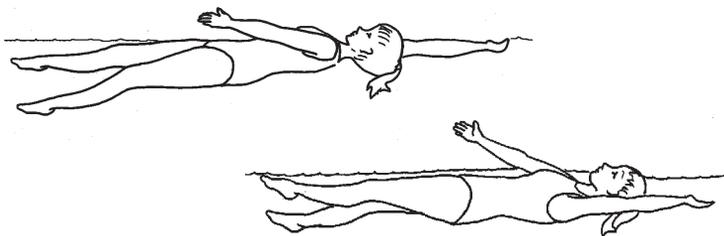
3. Idem, porém com o outro braço.

4. Nadar costas apenas com um braço, mantendo o outro parado e estendido acima da cabeça.



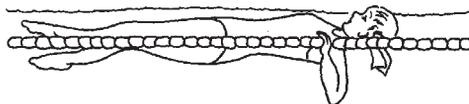
5. Idem ao anterior, porém com o outro braço.

6. Idem ao anterior, porém, quando um braço chegar acima da cabeça, encontrará o outro, ficará parado, sendo iniciada a braçada com o braço que estava parado e, assim, sucessivamente.



7. Em decúbito dorsal, deixar um braço parado ao lado do corpo e nadar costas com o outro braço. O exercício será realizado junto à raia e, quando o braço que está realizando a braçada entrar na água, deverão ser segurados os quebra-ondas das raias, que serão utilizados como apoio para a realização da braçada.

O objetivo desse exercício é realizar a flexão do cotovelo, durante a fase submersa da braçada, do nado de costas.



8. Idem ao anterior, porém realizando a braçada com o outro braço.
9. Idem ao anterior, porém nadando costas completo.
10. Repetir o exercício descrito anteriormente para a flexão do cotovelo durante a braçada do nado *crawl* próximo à borda da piscina, porém realizando-o com o nado costas.

Peito

O nado peito é o terceiro estilo a ser abordado nessa seqüência, mas existem autores que defendem o seu ensino como o primeiro de todos os nados.

Para o ensino do nado peito, o professor deve ter bem claros alguns aspectos de extrema importância referentes à sua execução. Jamais se deve iniciar a aula com o nado peito, ou mesmo com o nado golfo, mas sim com os nados *crawl* e costas. O aquecimento deve ser condizente com a atividade que será realizada. Portanto, tem que dar ênfase para as articulações mais envolvidas na ação. Devido à sua grande exigência técnica, é necessário que sejam repetidas várias vezes cada um dos exercícios apresentados a seguir, mas devem ser realizadas atividades de compensação para a coluna lombar, a virilha, os joelhos e os tornozelos, devido à grande utilização dessas articulações durante o nado, não somente no final da aula, mas e principalmente, entre cada dois ou três exercícios nadados.

Devido à sua relativa dificuldade de compreensão, é muito interessante que, se possível, sejam utilizados recursos audiovisuais, através dos quais o aluno poderá visualizar, com clareza, todos os movimentos que executará posteriormente. Caso não seja possível, um colega que já nade peito pode auxiliar nesse aspecto.

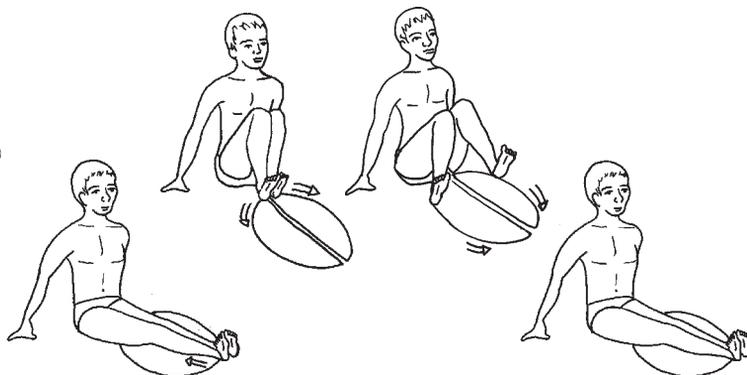
Assim como em todos os outros nados, a aprendizagem do nado peito deve sempre iniciar pela pernada, visto que essa representa a grande forma de propulsão nesse nado.

Os exercícios que serão descritos posteriormente, que posicionam os alunos fora da piscina, devem ser evitados com adultos, sendo mais indicados para crianças e adolescentes.

Pernada (iniciação)

1. Desenhar duas meias luas no chão, uma de frente para a outra, ficando o aluno sentado no chão com as pernas flexionadas e com os calcanhares sobre a extremidade distal dessas. O aluno percorrerá, sempre e somente com os calcanhares, as linhas dessas meias luas, enfatizando a dorsoflexão dos pés que deve ser permanente. Iniciando com os dois pés unidos, e com as pernas estendidas, o aluno deve flexionar seus joelhos, trazendo-os de encontro aos glúteos. Nesse momento, seus joelhos permanecem unidos, e seus pés se afastam, percorrendo as bordas laterais das meias luas, finalizando a pernada com a extensão das pernas.

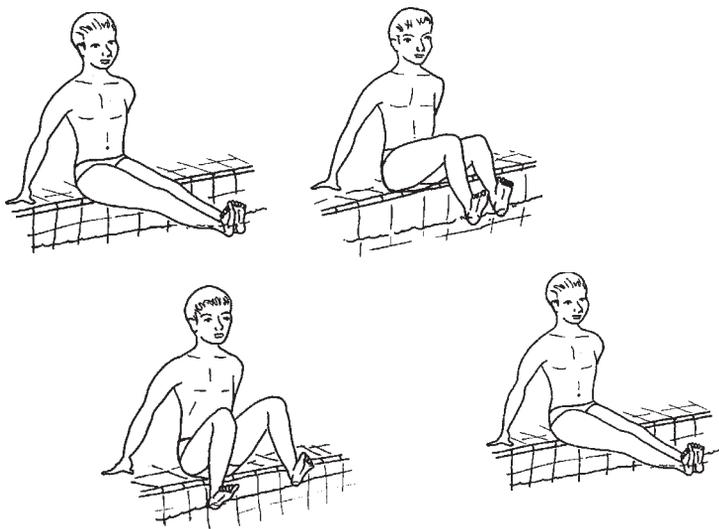
As únicas correções que devem ser feitas são: com relação aos pés do aluno caso esteja realizando o exercício com os pés relaxados, devendo permanecer em dorsoflexão; e com relação ao afastamento lateral prematuro dos joelhos, o que também deve ser evitado. Não deve ser solicitado ao aluno que permaneça com os pés em flexão plantar nesse exercício, pois isso dificultaria a compreensão da pernada e, principalmente, do posicionamento correto de seus pés. Se o aluno apresentar dificuldades para realizar esse movimento, o professor deve pegar nos pés do aluno e, enfatizando sempre o posicionamento dos pés, realizar a pernada para ele com suas mãos direcionando o movimento.



2. Decúbito ventral sobre um banco suco, deixando as pernas para fora, completamente livres, o professor pegará, com as palmas de suas mãos, as solas dos pés do aluno e realizará a pernada, enfatizando o afastamento lateral dos pés e o seu posicionamento em dorsoflexão.

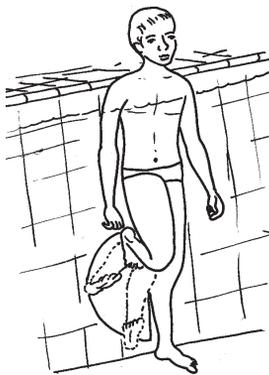


3. Com o aluno sentado na borda da piscina, realizar exatamente o mesmo exercício descrito anteriormente, porém deixando seus calcanhares dentro e seus dedos fora da água.



4. Dentro da piscina, o aluno encostado de costas para a borda, tendo seus calcanhares também encostados na parede, deixará um dos pés no chão e o outro pé desenhará, na parede, o mesmo semicírculo feito fora da piscina. Mais uma vez se deve enfatizar a dorsoflexão do pé ao realizar a pernada, bem como o joelho direcionado para frente.

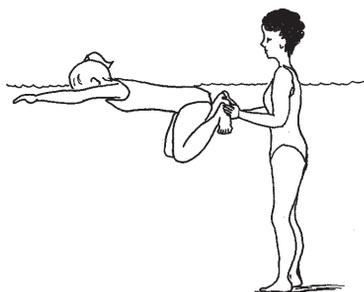
Pode ser utilizada a raia ou a borda como apoio para uma das mãos na realização desse exercício. O professor deve explicar que a flexão da perna deve ser lenta, ao contrário da sua extensão, que deve ser rápida e vigorosa, empurrando a água para baixo e para dentro, em direção ao pé que está parado, utilizando sempre, como apoios na água, a sola e o lado interno do pé. Feito isso, e realizadas algumas vezes o exercício, o professor deve perguntar ao aluno se ele está realmente sentindo que a água é empurrada contra o seu pé que está parado.



5. Idem ao anterior, porém com a outra perna.

Devem ser feitas várias repetições alternando a perna de ação, sempre com a supervisão atenta do professor, que fará as correções imediatamente após serem detectados os problemas. Esse é um ponto muito importante, pois se o aluno não for bem orientado, ele aprenderá o movimento da pernada de forma equivocada, o que tornará a correção ainda mais difícil.

6. Em decúbito ventral, com o rosto na água e com os dois braços estendidos à frente do corpo, realizar a pernada com as duas pernas ao mesmo tempo. O professor, ou um colega ficará em pé atrás do aluno e segurará a sola de seus pés com a palma de suas mãos, como descrito no exercício do banco sueco. O aluno realizará a pernada tentando empurrar seu professor para trás. Esse, por sua vez, impedirá que isso aconteça, empurrando o aluno para frente com força, o que o fará deslizar, mantendo sempre os braços estendidos acima da cabeça e as pernas estendidas e paradas. Feito isso, o professor caminhará até onde está o aluno e repetirá o procedimento. Caso seja realizado em duplas, devem ser trocadas as funções na volta.



7. Em decúbito ventral, com o rosto na água e com os dois braços estendidos à frente do corpo, realizar a pernada com as duas pernas ao mesmo tempo, sem a ajuda do professor. Os principais aspectos que devem receber atenção, nesse exercício, são os seguintes:
- a) o movimento da pernada deve iniciar e terminar com as pernas estendidas, o que deve ser facilmente percebido pelo professor;
 - b) durante a flexão das pernas, os joelhos devem estar sempre próximos um do outro, ou com um afastamento menor que o dos pés;
 - c) deve ser enfatizado que são os calcanhares que encontram os glúteos e não, os joelhos que encontram o peito;
 - d) no momento em que os pés chegarem próximos aos glúteos, seus calcanhares deverão estar próximos um do outro, e as suas pontas, direcionadas para fora;
 - e) realizar a flexão lentamente e a extensão vigorosa das pernas;
 - f) os pés devem estar somente em dorsoflexão no momento da extensão das pernas. O que não pode acontecer de forma alguma é que a pernada seja realizada com os pés em flexão plantar durante a fase de tração;

g) não deixar que o aluno faça uma hiperextensão da articulação do joelho, o que poderia acarretar dores e eventuais problemas nessa articulação com a sua repetição;

h) não permitir que o aluno amortecça a propulsão gerada pelas pernas na coluna lombar, provocando um arqueamento dessa, o que também lhe ocasionaria desconforto e dores nas costas;

i) as pernas devem ser unidas ao final da pernada, ou seja, quando forem completamente estendidas, e os pés podem e devem assumir uma posição de flexão plantar somente nesse momento;

j) sempre ressaltar a importância do deslize ao final da pernada.



- 8.** Idem ao anterior, porém com as mãos apoiadas em uma prancha, com os dois braços estendidos à frente, podendo a cabeça ficar fora ou dentro da água.



Braçada (iniciação)

A braçada do nado peito tem a característica de ser muito bem-assimilada pelos alunos desde o início de seu aprendizado, visto que seus movimentos são muito semelhantes aos do mergulho.

Para o aprendizado da braçada propriamente dita, pode-se utilizar a seguinte seqüência de exercícios:

- 1.** De pé, pernas afastadas na largura dos ombros e levemente flexionadas, e com o tronco inclinado à frente, braços estendidos à frente do corpo e palmas das mãos voltadas para baixo, com o rosto fora da água. Inicia-se o movimento dos braços pelo seu afastamento lateral, ao mesmo tempo em que as palmas das mãos são ligeiramente dirigidas para a lateral. Quando os braços estiverem afastados a uma distância semelhante à largura dos ombros, os cotovelos serão flexionados, e os braços seguirão se afastando até

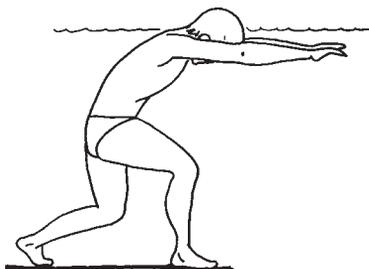
que cheguem próximos à linha dos ombros. Nesse momento, o antebraço seguirá em direção ao peito, utilizando como eixo a articulação do cotovelo, ao mesmo tempo em que as palmas das mãos começam a ser voltadas para cima. Feito isso, os cotovelos se aproximarão um do outro e, ao mesmo tempo em que os braços são estendidos à frente do corpo, as palmas das mãos retornam à posição inicial.

Esse movimento deve ser realizado lentamente, sempre com o professor auxiliando verbalmente a sua execução. Além disso, ele deve ser repetido várias vezes, sempre enfatizando alguns aspectos, como por exemplo:

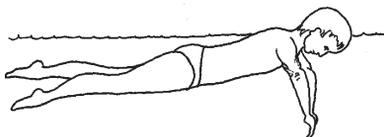
- a) distinção entre a fase de tração e a fase de recuperação;
- b) não ultrapassar a linha dos ombros com os cotovelos;
- c) utilizar, durante a fase de tração, tanto as mãos quanto os braços e antebraços;
- d) terminar o movimento com os braços estendidos à frente do corpo e com as palmas das mãos voltadas para baixo.



2. Idem ao anterior, porém com o rosto dentro da água.

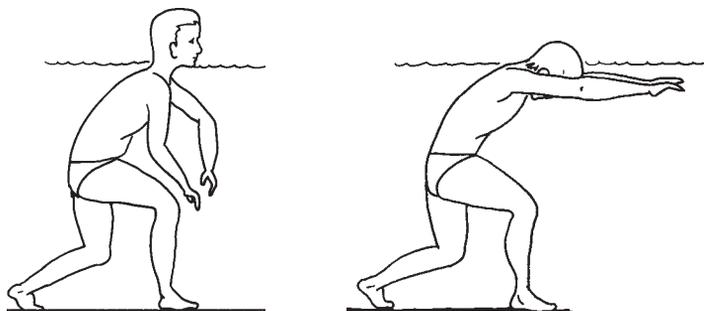


3. Em decúbito ventral, realizar a pernada do *crawl* e a braçada do nado peito, parando o exercício e ficando de pé quando sentir necessidade de respirar.

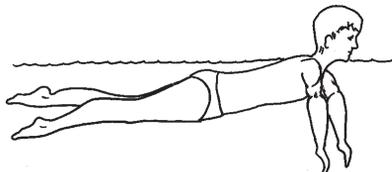


Respiração

1. Parado, em pé novamente, na mesma posição descrita anteriormente, realizar a braçada com o movimento de elevação frontal da cabeça para realizar a respiração, enfatizando-se os seguintes aspectos:
- a) a cabeça será sempre elevada de forma que o rosto fique voltado para frente, permanecendo com o queixo próximo à linha da água;
 - b) esse movimento começa imediatamente após dar-se início ao afastamento dos braços no princípio da braçada porque é durante a fase de tração que se tem o apoio necessário para dar sustentação à elevação da cabeça;
 - c) quando os braços iniciarem a fase de recuperação, a inspiração já deverá estar completa, e o aluno deve preparar-se para voltar o rosto para dentro da água;
 - d) no retorno dos braços à frente, bem como durante o período em que eles ficam parados à frente do corpo, que coincidirá com o momento do deslize do nado completo, é que deve ser realizada a expiração.



2. Em decúbito ventral, realizar a pernada do nado *crawl* e a braçada do nado peito para respirar.



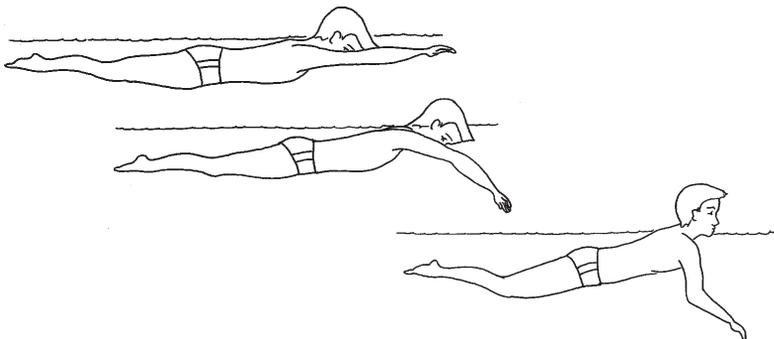
3. Idem ao anterior, porém realizando várias pernadas do nado peito e, utilizando a braçada para a respiração quando houver necessidade.

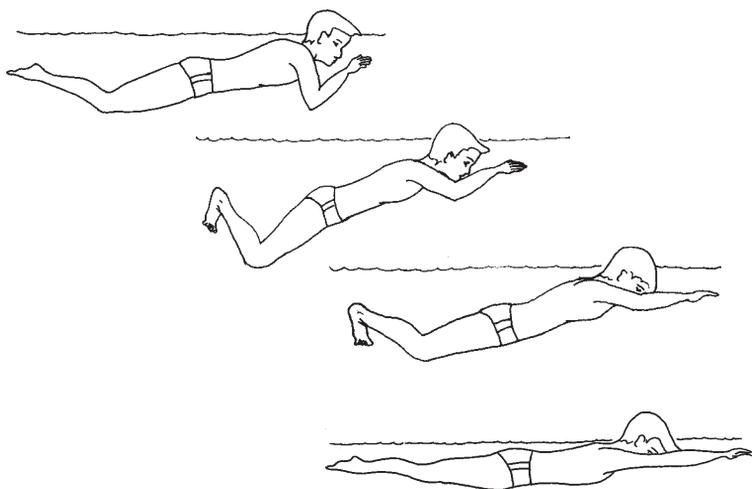
Nado completo

1. Em decúbito ventral, com os dois braços estendidos à frente do corpo, realizar três pernadas do nado peito e, após, uma braçada para respirar.
2. Idem ao anterior, porém realizando somente duas pernadas para cada braçada.
3. Executar o nado peito com uma pernada para cada braçada.

Nesse momento, o aluno deve aprender qual é a ordem de execução de cada um dos movimentos do nado peito. Para isso, uma forma que pode ser utilizada é dizer para o aluno que o nado peito é nadado da seguinte maneira: braços, inspira, pernas, desliza. Braços, inspira, pernas, desliza. Braços, inspira, pernas, desliza e, assim, sucessivamente.

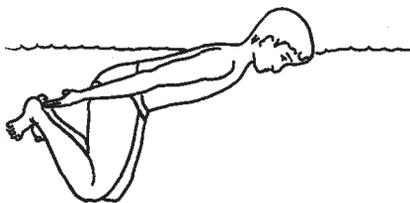
4. Realizar o nado completo, enfatizando o deslize.



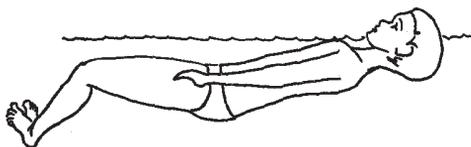


Pernada (aperfeiçoamento)

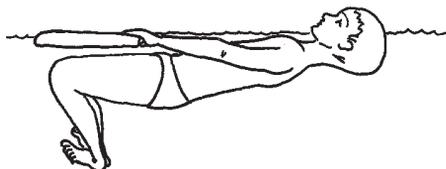
1. Em decúbito ventral, com os dois braços estendidos ao lado do corpo e com as mãos ao lado dos glúteos, realizar a pernada do nado peito tendo que, necessariamente, encostar os calcanhares nas mãos quando as pernas forem flexionadas.



2. Em decúbito dorsal, com os dois braços ao lado do corpo, realizar a pernada do nado peito, cuidando para que os joelhos não saiam da água.

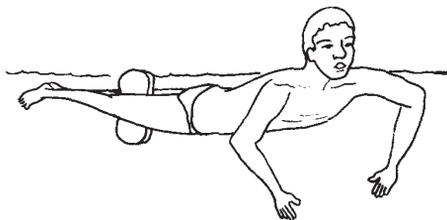


3. Idem ao anterior, porém utilizando uma prancha que será segurada com as mãos e ficará no nível da água, acima dos joelhos. Estes, por sua vez, não deverão tocar a prancha durante a flexão.



Braçada (aperfeiçoamento)

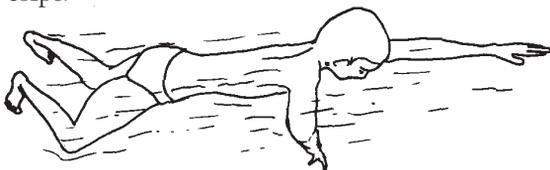
1. Realizar a braçada do nado peito utilizando um flutuador entre as pernas, sempre elevando a cabeça para a respiração frontal.



2. Idem ao anterior, porém deixando sempre a cabeça fora da água.

Esse exercício apresenta um grau de dificuldade extremamente alto, e só é aconselhado para alunos que já possuam força e nível técnico elevados. Não devem ser utilizadas grandes distâncias para a sua realização. Quando terminado esse exercício, devem ser realizados exercícios de compensação e alongamento para a musculatura dorsal.

3. Nadar peito completo, porém a braçada deve ser feita somente com um dos braços, permanecendo o outro sempre parado à frente do corpo.



4. Idem ao anterior, porém com o outro braço.
5. Idem aos anteriores, porém realizar uma braçada somente com um dos braços, parando-o à frente, e uma braçada somente com o outro braço, parando-o à frente novamente. Seguir repetindo o exercício durante toda a distância a ser nadada.
6. Idem ao anterior, porém, ao terminar uma braçada com cada braço, realizar uma braçada com os dois braços juntos.
7. Idem ao anterior, porém duas braçadas com um braço e duas braçadas com o outro, e duas braçadas com os dois braços.

Golfo

O nado golfo ou borboleta como também é conhecido, apresenta-se como um nado que alia muita força a uma técnica extremamente apurada; por isso, deve ser o último nado a ser ensinado.

Em breves palavras, pode-se dizer que o nado golfo é muito semelhante ao nado *crawl*, porém deve-se imaginar que exista um espelho no eixo sagital do corpo, ou seja, a braçada é praticamente a mesma, porém realizada com os dois braços ao mesmo tempo, como se estivesse refletida no espelho, o mesmo acontecendo com a pernada.

A espinha dorsal do nado golfo é denominada ondulação. Como o próprio nome diz, a ondulação é um movimento de onda realizado pelo corpo do nadador durante todo o nado. Esse movimento, durante a aprendizagem, deve ser realizado por todo o corpo do nadador, iniciando na articulação do pescoço, passando pelos ombros, tronco, quadril, joelhos e tornozelos, finalizando com uma extensão vigorosa das pernas em direção ao fundo da piscina, semelhante a uma chicotada.

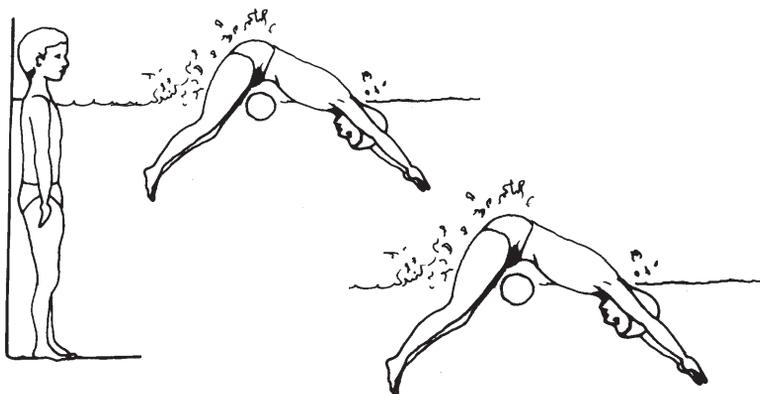
É importante que, ao final de cada aula que envolva muitos exercícios de nado golfo, sejam realizados exercícios compensatórios, como nadar *crawl* e/ou costas, bem como alongamentos e relaxamento para a musculatura dorsal.

Ondulação (iniciação)

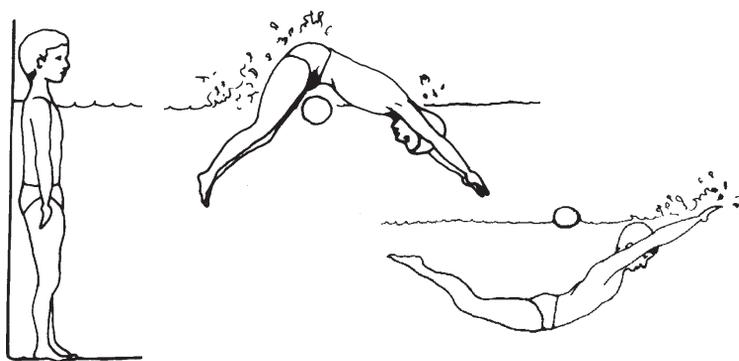
Uma maneira extremamente eficaz para o ensino da ondulação é a utilização da largura da piscina da seguinte forma:

1. O aluno iniciará o exercício na lateral da piscina, de costas para a borda, de onde verá todas as divisões das raias na horizontal. Ao sinal do professor, o aluno se aproximará da primeira raia e saltará

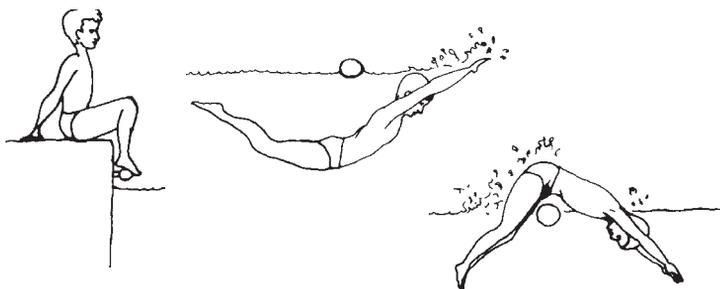
sobre essa, tentando não encostar nela com nenhuma parte de seu corpo. Aproximar-se-á da próxima raia e fará o mesmo, repetindo até que chegue ao outro lado da piscina.



2. Idem ao anterior, porém saltando sobre uma raia e passando por baixo da próxima, mergulhando e tentando realizar a ondulação.



3. Sentar o aluno na lateral da piscina, apoiando seus pés sobre uma barra ou na própria borda. O professor solicitará que o aluno salte, passando por baixo da primeira raia, por cima da próxima, por baixo da próxima e, assim, sucessivamente.



Pernada (iniciação)

1. Em decúbito ventral, com os dois braços parados ao lado do corpo e com o rosto dentro da água, realizar o movimento de ondulação semelhante ao executado com a utilização das raia, porém em movimentos mais curtos e rápidos, enfatizando a extensão das pernas ao final da ondulação e, obviamente, que o movimento de onda passe por todo o corpo.



2. Idem ao anterior, porém com os dois braços estendidos à frente do corpo. Para que o aluno tenha ainda mais consciência do movimento da ondulação, pode ser solicitado a ele que realize o movimento também com os braços.

Conforme o aluno vai assimilando o movimento correto, seus braços já não mais participarão da ondulação, e essa se tornará ainda mais curta e rápida.



3. Idem ao anterior, porém com a utilização de uma prancha, que será segura pelas mãos à frente do corpo, para que seus braços fiquem sempre sobre o nível da água e o movimento seja enfatizado na coluna, quadril e membros inferiores. Pode ser realizado tanto com a cabeça fora quanto dentro da água.

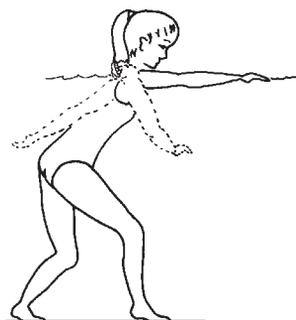
4. Idem ao anterior, porém sem prancha, realizando a braçada do nado peito quando houver necessidade de respirar.



Braçada (iniciação)

1. Em decúbito ventral, realizar a pernada do nado *crawl*, e a braçada desse mesmo nado com um só braço, devendo o outro permanecer estendido à frente do corpo, exatamente como foi feito nos exercícios do próprio nado *crawl*.
2. Idem ao anterior, porém com o outro braço.
3. Idem ao anterior, porém trocando a pernada de *crawl* pela ondulação.
4. Idem ao anterior, porém com o outro braço.
5. Em pé, com as pernas ligeiramente afastadas, com os joelhos flexionados e com o corpo inclinado à frente, realizar a braçada do nado golfo com os dois braços, mantendo a cabeça fora da água, para que possa visualizar o movimento que está executando e, ao mesmo tempo, ouvir as orientações do professor.

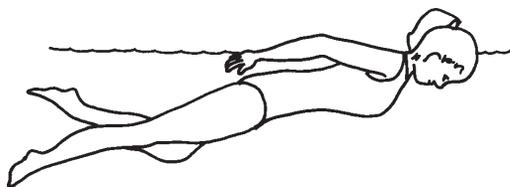
A braçada deve iniciar com os dois braços estendidos à frente. Os braços são afastados um do outro, ao mesmo tempo em que as mãos são levemente voltadas para fora. A direção dos braços deve ser para fora até que os braços se aproximem da linha dos ombros, para dentro até que as mãos cheguem próximas uma da outra e da parte superior do abdome, e para trás e para fora até que as mãos se situem ao lado das coxas, com as palmas das mãos voltadas para dentro. Os braços são retirados da água e levados semiflexionados lateralmente ao corpo e paralelos ao nível da água, com as palmas voltadas para trás, até que essas se encontrem à frente da cabeça, sendo novamente colocados os braços na água.



6. Em decúbito ventral, realizar a ondulação e o movimento dos braços submersos, permanecendo sempre com o rosto dentro da água, parando para respirar.

Nesse exercício, os braços não sairão da água, sendo a recuperação feita por baixo do corpo, semelhante a do nado peito. Deve-se enfatizar a finalização da braçada. Aqui se inicia a sincronização da braçada com a pernada, que se caracteriza como um dos processos mais difíceis de serem assimilados pelos alunos durante a aprendizagem do nado golfo. Quando os braços são estendidos para trás, é realizada uma pernada e, quando os braços estão sendo estendidos para trás, é realizada uma segunda pernada. Sendo assim, no nado golfo, são sempre realizadas duas pernas para cada braçada. Portanto, nesse exercício e em todos os outros que se referirem à utilização de braçadas e pernas do golfo simultaneamente, essa sincronização deve ser atentamente observada pelo professor.

7. Em decúbito ventral, realizar a pernada do nado *crawl* e a braçada completa do nado golfo com recuperação aérea, sem respiração. Quando o aluno sentir necessidade de respirar, deverá parar e descansar.

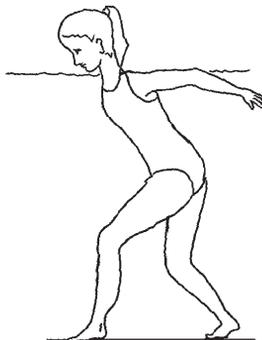


Respiração

O ensino da respiração do nado golfo segue os mesmos princípios utilizados no nado peito, devendo ser realizado da seguinte forma:

1. Parado, em pé novamente, na mesma posição descrita no nado peito, realizar a braçada do nado golfo com o movimento de elevação frontal da cabeça para a realização da respiração, enfatizando-se os seguintes aspectos:
 - a) a cabeça será sempre elevada de forma que o rosto fique voltado para frente, permanecendo com o queixo próximo à linha da água;
 - b) esse movimento começa quando os braços estão se preparando para iniciar a fase de finalização da braçada, que é exatamente o ponto onde adquire maior propulsão;
 - c) no momento em que os braços são estendidos para trás, a cabeça estará voltada para frente, com o rosto fora da água;
 - d) quando os braços estiverem na fase de recuperação é que será realizada a inspiração e, quando esses se prepararem para voltar para dentro da água, o aluno deve preparar-se, também, para colocar o rosto dentro da água e
 - e) quando os braços entram na água, deve ser realizada a expiração.

A cabeça deve ser sempre retirada da água antes dos braços. Deve ser colocada, na água, também antes dos braços.

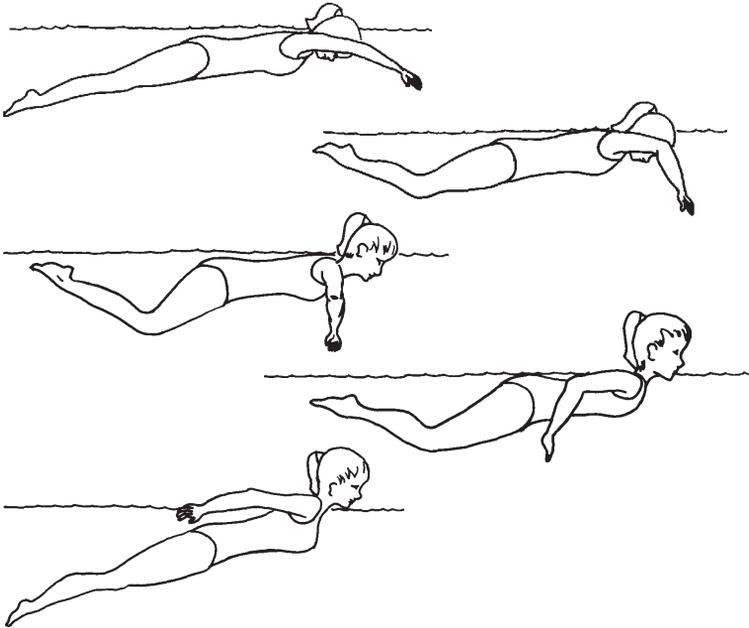


2. Nadar o estilo completo, com braçadas e pernadas, tentando realizar a respiração frontal quando sentir necessidade.

Nado completo

1. Idem ao anterior, porém respirando em todas as braçadas.

Quando o aluno conseguir realizar a respiração, nadando o estilo completo, poderá optar por quantas braçadas desejar realizar entre cada respiração, desde que sejam, pelo menos no início, sempre iguais.



Ondulação (aperfeiçoamento)

1. Um dos braços estendido à frente sem o apoio da prancha, com o corpo em decúbito lateral sobre esse, e o outro braço ao lado do corpo. Realizar a ondulação lateral, mantendo a cabeça fora da água.
2. Idem ao anterior, porém permanecendo com o corpo em decúbito lateral para o outro lado.
3. Em decúbito ventral, com as mãos dadas atrás do corpo, realizar a ondulação do golfo, permanecendo com a cabeça fora da água.

Esse exercício exige muito do praticante, sendo aconselhado somente quando o professor tiver segurança que o seu aluno consegue realizá-lo.

Braçada (aperfeiçoamento)

1. Com flutuador entre as pernas, realizar a braçada do nado golfo com a respiração frontal.

É comum ser realizada a pernada, o que deve ser coibido pelo professor.

2. Realizar uma braçada com um braço, e uma braçada com o outro braço, juntamente com a ondulação. O braço parado deverá ficar à frente do corpo. Repetir por toda a distância a ser nadada.
3. Idem ao anterior, porém realizando duas braçadas com cada braço.
4. Idem aos anteriores, porém realizando duas braçadas com os dois braços após a realização das duas braçadas com cada braço.

Viradas

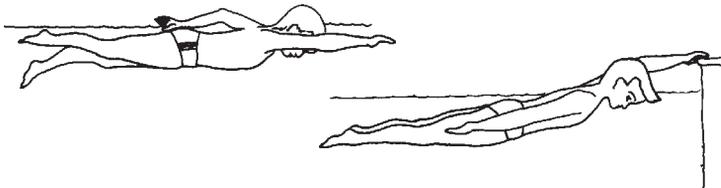
Virada simples (*Crawl*)

A partir do momento em que o aluno conseguir completar uma piscina nadando sem dificuldade, estará pronto para aprender a virada simples desse estilo, que poderá ser ensinada nesse momento ou conforme o interesse do aluno.

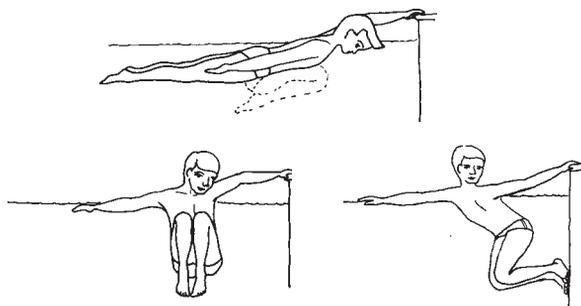
É importante ressaltar que a primeira virada a ser ensinada seja a simples, que se caracteriza por apresentar movimentos de fácil assimilação e, principalmente, de fácil execução por parte do aluno, o que o motivará a realizá-la, visto que sente que conseguirá obter êxito.

Para o aprendizado da virada simples do nado *crawl*, pode-se utilizar a seguinte seqüência:

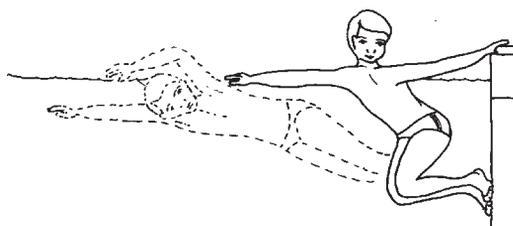
1. Posicionar o aluno de frente para a borda, a uma distância de, aproximadamente, 5 m dessa. Ele deverá nadar *crawl* até a parede e, na última braçada, a sua mão será colocada na parte superior da borda, de modo que tenha condições de se apoiar o mais firmemente possível nela. Esse exercício deve ser repetido várias vezes, com o intuito de fazer com que o aluno perceba em que momento levará o braço até a borda.



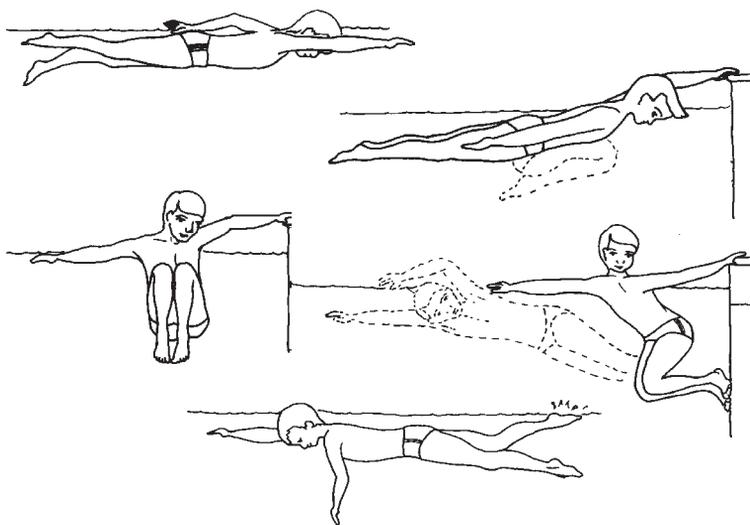
2. Posicionar o aluno de frente para a borda, em decúbito ventral, com um dos braços apoiado na parte superior da borda e com o outro permanecendo ao lado do corpo. O exercício será, simplesmente, levar as pernas até a parede, permanecendo sempre com a mão apoiada na borda e com o outro braço imóvel. Para isso, o aluno deverá flexionar as pernas, trazendo os joelhos de encontro ao peito, ao mesmo tempo em que fará uma rotação lateral do tronco para o lado oposto ao do braço que está na borda. Quando seu corpo se aproximar da parede, seus pés deverão apoiar-se nela, tentando manter sempre o equilíbrio nessa posição. Esse exercício também deverá ser repetido várias vezes, até que o aluno consiga realizá-lo sem maiores dificuldades, e que, principalmente, consiga manter-se equilibrado na posição final com um braço na parte superior da borda e com o outro direcionado para aonde sairá nadando.



3. Realizar os dois exercícios descritos anteriormente, ou seja, nadar até a borda como no primeiro exercício e realizar os movimentos como no segundo. Essa seqüência também deve ser repetida várias vezes.
4. Finalizar a virada explicando para o aluno que, quando estiver na borda, pronto para sair nadando, deverá, ainda apoiado na borda, inspirar, colocar o rosto na água, levar o braço que está na borda ao encontro do outro e, somente nesse momento, empurrar a borda, obtendo o impulso para sair nadando. Tem-se como objetivo, aqui, não permitir que o aluno empurre a borda com o rosto e/ou com o braço fora da água.



5. Repetir várias vezes toda a seqüência, iniciando a partir das bandeirinhas (aproximadamente 5 m da borda), realizando a virada e nadando até o ponto inicial.



6. Tentar nadar uma distância maior, de preferência na largura da piscina, iniciando e terminando com uma virada.

Essa mesma virada poderá ser utilizada para os nados de peito e golfo, com a diferença que devem ser iniciadas apoiando as duas mãos na borda, para, somente então, realizar a virada como foi descrito anteriormente.

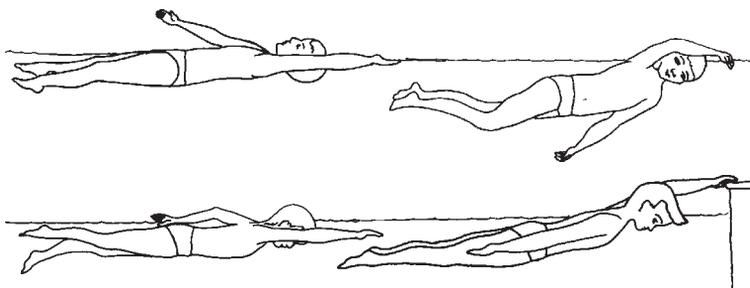
Virada simples (costas)

Após a aprendizagem da virada simples do nado *crawl*, é recomendado que seja ensinada a virada simples do nado costas, visto que essa apresenta um grau de dificuldade maior que a anterior, embora seus movimentos sejam muito semelhantes.

O primeiro ponto que deve ser observado na virada do nado costas, é o fato de que o aluno não tem como saber exatamente onde está a borda, sendo assim, não tem noção exata do momento em que deverá iniciar a sua execução. Apesar de parecer óbvio, devem ser apresentadas as bandeirinhas para o aluno, para que saiba que, quando as visualizar, a borda estará, aproximadamente, a 5 m de sua cabeça.

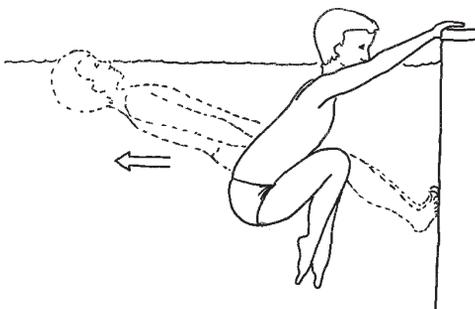
Sendo assim, os exercícios para a virada simples do nado costas são os seguintes:

1. Posicionar-se cerca de 1 m antes das bandeirinhas, ou a 6 m da parede. O aluno deverá nadar costas e, quando avistar as bandeirinhas, deverá contar quantas braçadas são necessárias para chegar até a borda. Essa atividade deve ser repetida várias vezes, pois dela dependerão os exercícios posteriores.
2. A partir da posição descrita anteriormente, nadar costas, iniciando novamente a contagem do número de braçadas desde as bandeirinhas e, quando o aluno realizar a penúltima braçada antes da borda, deverá virar-se em decúbito ventral, aproximando-se da borda, de frente para ela. O braço que realizaria a última braçada de costas, realmente o fará, mas realizando uma braçada do nado *crawl*, a qual terminará com o apoio da mão na parte superior da borda, como descrito anteriormente na virada do *crawl*. Nesse momento, o aluno estará em decúbito ventral, com um braço estendido à frente, segurando-se na borda, e o outro, estendido ao lado do corpo, com a cabeça fora da água. Repetir esse processo várias vezes.



3. Realizar os dois exercícios anteriores e, a partir do momento em que estiver na última posição descrita, levará a outra mão à borda, seus joelhos serão trazidos de encontro ao peito e, em seguida, seus pés serão colocados na parede. Como o aluno estará de frente para a parede, simplesmente soltará as duas mãos da borda, deixando o corpo cair para trás, unindo os dois braços ao lado do corpo e empurrando lentamente a parede com suas pernas, reiniciando o nado.

O aluno deve ser orientado a não empurrar com muita força a parede, para que não eleve demasiadamente o corpo, fazendo com que ele venha a afundar quando retornar à água. Além disso, deverá primeiramente realizar o movimento de pernas do nado costas, para, após ter estabilizado o corpo, iniciar a braçada e, conseqüentemente, o nado completo.



4. Tentar nadar uma distância maior, iniciando e terminando com uma virada.

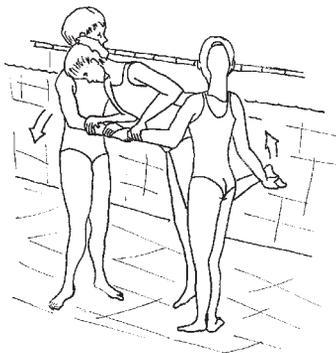
O aluno realmente aprenderá as viradas com a prática em todas as aulas. Imagine quantas vezes seu aluno chega na borda em cada aula. Se, em cada uma delas, realizar a virada, esta será assimilada com rapidez e facilidade. Além disso, o aluno terá condições de realizar distâncias cada vez maiores sem parar, o que o motivará ainda mais para a prática da natação e, principalmente, melhorará seu condicionamento físico e sua saúde como um todo.

Virada Olímpica (*Crawl*)

As viradas olímpicas só devem ser ensinadas ao aluno quando apresentar adequados níveis em habilidades aquáticas e, obviamente, quando souber realizar a virada simples sem problemas.

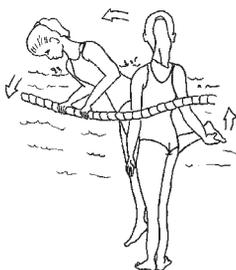
Um aspecto fundamental na virada olímpica, ou seja, o que determinará se ela será bem realizada ou não é a cambalhota, ou o giro do corpo no eixo transversal. Por isso, essa é a parte mais importante do processo de ensino da virada. É muito importante que o professor alerte seu aluno para que solte o ar pelo nariz durante a cambalhota quando as vias nasais ficam direcionadas para o nível da água. Caso contrário, a água entrará no nariz, provocando dor e desconforto ao aluno. Para tanto, pode-se utilizar os seguintes exercícios:

1. Dois alunos dar-se-ão uma das mãos, formando uma espécie de barra, onde um terceiro aluno realizará a cambalhota, segurando-se com ambas as mãos nessa barra. Um dos dois primeiros segura o dorso do pé do terceiro com a palma de sua mão livre. O que realizará a cambalhota deve ser orientado para que o faça sempre com o queixo no peito, contraindo o abdome e impulsionando suas pernas para frente. Quando todos estiverem prontos, o terceiro aluno empurra o seu pé, que é apoiado pelo seu colega, para baixo, e esse que apóia o empurra para cima, dando a impulsão necessária para que eleve suas pernas, ao mesmo tempo em que os dois que formam a barra giram seus braços, como se descrevessem um círculo, auxiliando mais uma vez o aluno que realiza a cambalhota. Devem ser realizadas algumas repetições com os alunos, alternando-os até que todos realizem a cambalhota.

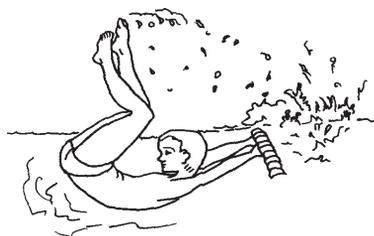


2. Esse mesmo exercício será realizado tendo como apoio a corda que sustenta a divisão das raías, ainda com o apoio da mão de um colega ou do professor no pé de impulsão. Nesse caso, deve-se ter o cuidado de deixar algumas bolinhas das raías entre as mãos, para que o corpo do aluno deslize sobre elas.

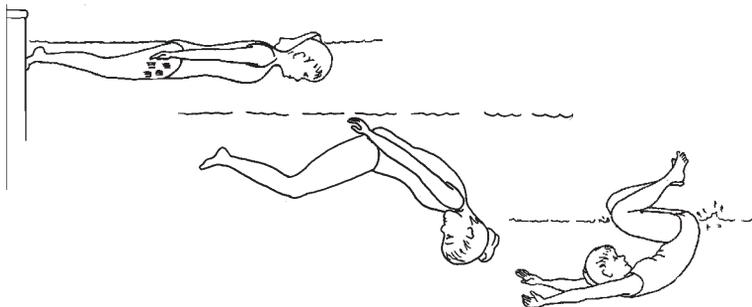
O colega que está auxiliando a realização da cambalhota deverá diminuir o apoio da mão gradativamente.



3. Idem ao anterior, porém sem o apoio no pé.

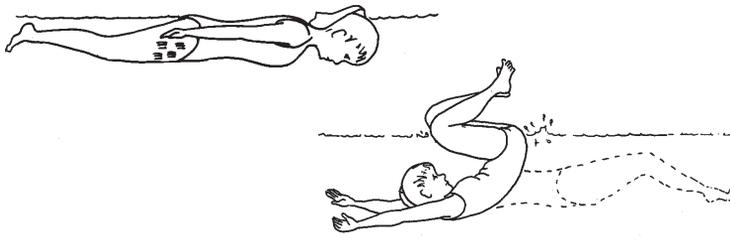


4. Em decúbito ventral, deslizar a partir do impulso da borda com os braços estendidos ao lado do corpo, realizando a cambalhota, empurrando a água para baixo com os dois braços, justamente para dar sustentação necessária à cambalhota.

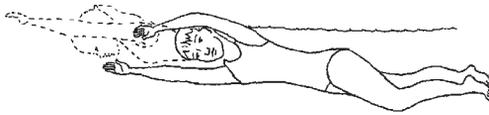


5. Nadar cerca de 50 m, realizando uma cambalhota a cada três braçadas, parando e reiniciando o nado.

6. Partindo da bandeirinha, nadar até a borda e realizar a cambalhota, apoiando os pés na parede quando passarem por ela.



7. Idem ao anterior, porém, após o apoio dos pés na parede, quando o aluno estiver em decúbito dorsal, realizar um giro no eixo longitudinal do corpo, retornando à posição de decúbito ventral, empurrando a borda e saindo, de preferência, com os dois braços estendidos acima da cabeça.

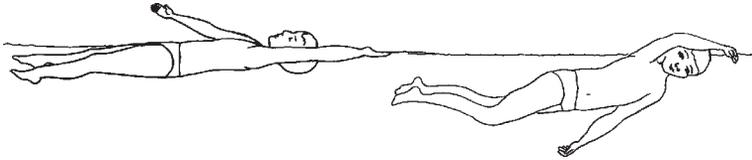


8. Nadar uma certa distância, realizando a virada em todas as bordas, inclusive na primeira, de onde partiu, e na última, aonde pretende chegar.

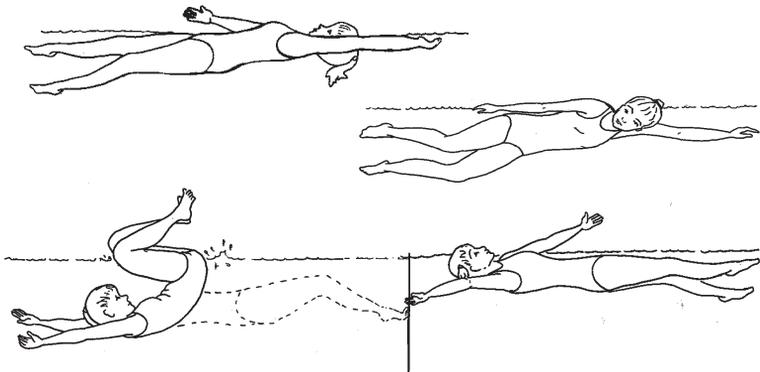
Virada Olímpica (costas)

A virada olímpica do nado costas segue praticamente os mesmos princípios aplicados na virada olímpica do *crawl*. Porém há uma diferença: na virada olímpica do nado *crawl*, são realizados dois giros: o primeiro no eixo transversal e o segundo no eixo longitudinal. Já na virada olímpica do nado costas, essa ordem é invertida, sendo realizado o primeiro giro no eixo longitudinal e o segundo no eixo transversal, ou seja, o aluno abordará a parede em decúbito dorsal e, na sua antepenúltima braçada, assumirá a posição de decúbito ventral. Só então realizará a cambalhota, apoiando seus pés na parede, empurrando-a, e reiniciando o nado de preferência com os braços acima da cabeça. Os exercícios, portanto, seriam:

1. A partir das bandeirinhas nadar costas até a borda, contando o número de braçadas.
2. Idem ao anterior, porém, ao realizar a antepenúltima braçada, o aluno realizará o giro no eixo longitudinal.



3. Idem ao anterior, porém, após se posicionar em decúbito ventral, realizar a cambalhota, empurrando a parede em decúbito dorsal.



4. Nadar uma certa distância, realizando a virada em todas as bordas, inclusive na primeira e na última.

Saltos

O aspecto mais importante, tanto na aprendizagem quanto na própria execução dos saltos, é a segurança. Sendo assim, é indispensável que ela seja o primeiro ponto a ser focado pelo professor. Sempre que se salta, os braços devem permanecer à frente da cabeça desde a entrada até a saída da água. As mãos serão as primeiras que se chocarão com algo inesperado que venha por ventura a cruzar o caminho.

Os saltos podem ser realizados em qualquer ambiente que possua água, como em rios, em lagos e no mar. Como é sabido, esses locais apresentam características peculiares muito distintas das observadas em uma piscina. Portanto, é de extrema importância que seja realizado um minucioso reconhecimento do ambiente antes de realizar qualquer tipo de salto. O aluno deve observar se há correnteza, medir sua profundidade com algum objeto rígido e longo, que alcance o fundo, sentir a temperatura da água e verificar se existem objetos que ofereçam perigo, como galhos ou pedras.

Além disso, é aconselhável que, se possível, converse com alguém que tenha conhecimento sobre o local, como moradores ou freqüentadores. Piscinas de clubes e hotéis também apresentam riscos, pois se observado o fundo da piscina de fora, não é possível saber a sua profundidade exata. Depois de conversar com os responsáveis, deve-se entrar na piscina e fazer um reconhecimento do local de dentro da água. Além disso, esses ambientes se caracterizam por estar sempre com muitas pessoas por perto, principalmente crianças. Aí está mais um ponto a ser cuidadosamente observado: se há pessoas na área onde será realizado o salto que possam colocar em risco o aluno e/ou as demais pessoas que estejam dentro da piscina.

Quando se fala em saltos, na grande maioria das vezes, as pessoas se preocupam com o fundo da piscina. São comuns as expressões: Cuidado para não bater a cabeça! Não mergulhe muito fundo! Etc., mas o aspecto para o qual se deve chamar muito a atenção é que os acidentes aquáticos provocados por saltos não são necessariamente ocasionados em virtude de choques com o fundo da piscina. Um salto mal-executado, onde as pernas do nadador podem cair em algum ponto à frente da sua cabeça, também é extremamente perigoso.

Devem ser coibidas assim que forem detectadas tendências para esse fato. O mais importante é que o professor alerte seus alunos sobre esse aspecto antes mesmo de iniciadas as atividades de salto.

O professor não deve deixar o recinto da piscina em nenhum momento da aula, mas, se tiver que se ausentar por algum motivo, outra pessoa responsável deverá ser chamada para que fique observando os alunos. Mesmo em situações em que o professor se distraia por um instante, podem acontecer acidentes. Caso o professor não saiba o que aconteceu, como prestará o socorro correto? Nas aulas de salto, isso se torna de suma importância, ou seja, o professor deve estar sempre atento a tudo que seus alunos façam, não perdendo a concentração em nenhum instante.

Geralmente, quando os alunos aprendem a saltar, querem realizar essa atividade sempre que possível. Aí está mais um ponto que deve ser levado em consideração pelo professor, que deverá orientar seus alunos para que não realizem saltos sem o seu consentimento.

Para muitas pessoas, o salto está intimamente relacionado com uma corrida que o antecede, uma perigosa brincadeira comum em muitos ambientes aquáticos. Quando se está correndo, uma parada brusca ou uma rápida mudança de direção é difícil em situações normais. Em pisos molhados, isso se complica ainda mais, visto que não há uma adequada aderência, quando os pés estão descalços, ao solo. Após a realização do salto, então, as chances de se mudar de direção são praticamente nulas. Dessa forma, o aluno fica sujeito à velocidade da sua corrida, à força aplicada no salto e à direção tomada. Esse é mais um dos aspectos que devem ser alertados aos alunos, no sentido de inibi-los para a realização desse tipo de atividade.

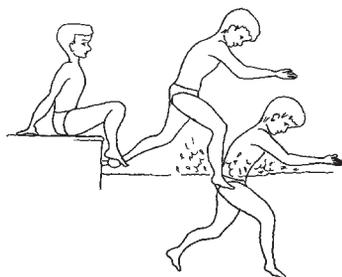
Levando-se em consideração todos esses itens, e tendo a certeza de que tudo está plenamente favorável à realização do salto, somente então ele deverá ser realizado, lembrando sempre que a prudência é a melhor forma de prevenir acidentes.

É aconselhável que o professor esteja dentro da piscina durante a realização da seqüência para o aprendizado do salto, visto que poderá auxiliar mais proximamente algum aluno que tenha medo. Poderá, ainda, se necessário for, demonstrar algum movimento a ser realizado e, em caso de um eventual acidente, o professor estará preparado para dar pronto atendimento ao aluno.

Esclarecidos esses aspectos, deve-se começar a seqüência para o aprendizado do salto, como segue:

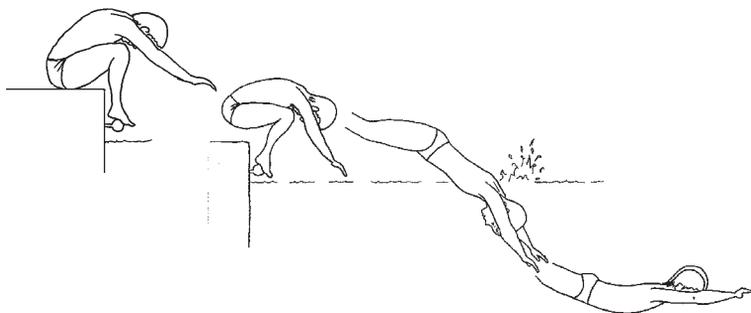
1. Sentar os alunos na borda da piscina, tendo seus pés apoiados sobre a barra, a uma distância de, aproximadamente, um palmo entre eles. Solicitar apenas que o aluno salte na piscina de pé, sem nenhum tipo de explicação técnica do movimento. A finalidade desse exercício é verificar se há algum aluno, que tem medo de pular na água.

Em muitos casos, o medo de saltar é ocasionado pela grande distância existente entre os olhos do aluno e a água, o que passa a impressão de que haverá um grande impacto do seu corpo na água. Portanto, o objetivo principal da seqüência de exercícios que visa ao ensino do salto é que a iniciação se dê próxima ao nível da água e com um afastamento gradual e progressivo dessa distância.

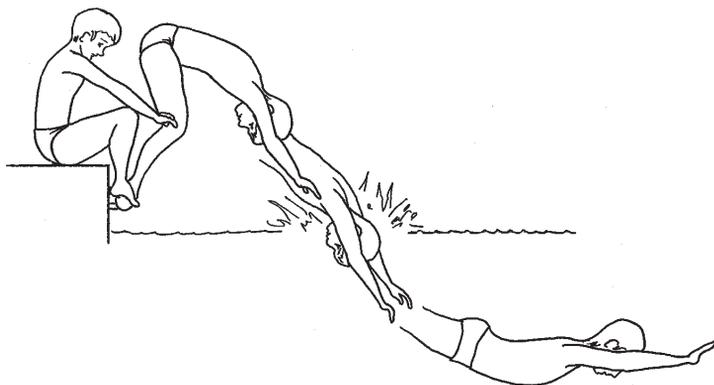


2. Mantendo os pés na mesma posição descrita anteriormente, os joelhos deverão ser afastados até que seja possível posicionar o tronco entre eles. Os braços serão estendidos à frente da cabeça, deixando o queixo encostado no peito. O peso do corpo será projetado à frente com uma pequena elevação do quadril quando houver a perda de equilíbrio. Nesse momento, o aluno simplesmente cai na água sem qualquer tipo de impulso.

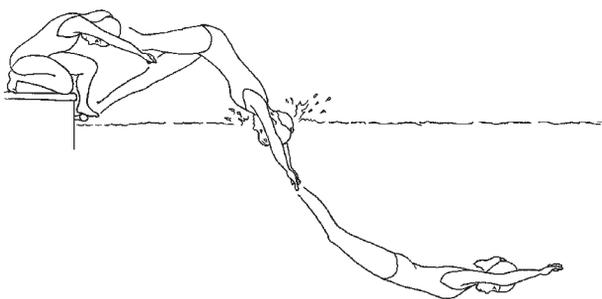
A partir desse exercício, o aluno passará a cair primeiro com seus braços e depois com o resto do seu corpo na água. Sendo assim, se ele mantiver o seu corpo na mesma posição em que entrou na água, ele se dirigirá diretamente para o fundo da piscina. O professor deve, portanto, orientar seu aluno para que direcione seus braços, seu tronco e sua cabeça para cima tão logo entre na água, retornando à superfície com segurança.



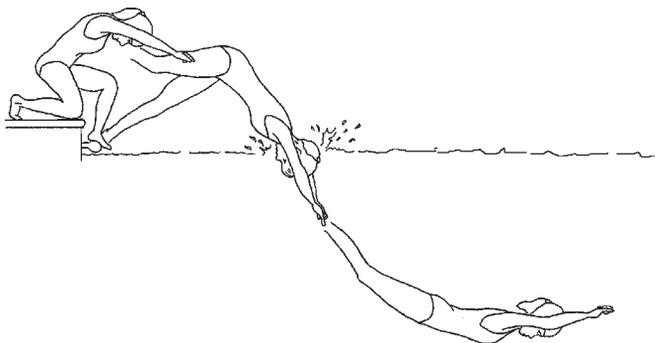
3. Idem ao anterior, porém utilizando uma leve impulsão das pernas na barra, sempre objetivando saltar para frente e nunca para o fundo. Conforme o aluno adquire confiança, deve ser encorajado a elevar gradualmente o quadril momentos antes de realizar a impulsão na barra.



4. Deixar um pé na barra, com o joelho da outra perna apoiado na parte superior da borda, como se estivesse sentado sobre o calcanhar desse pé, mantendo seus braços à frente da cabeça, e o queixo no peito. Deslocar o peso do corpo para frente e, quando perder o equilíbrio, impulsionar com a perna que está na barra, projetando o seu corpo para frente.

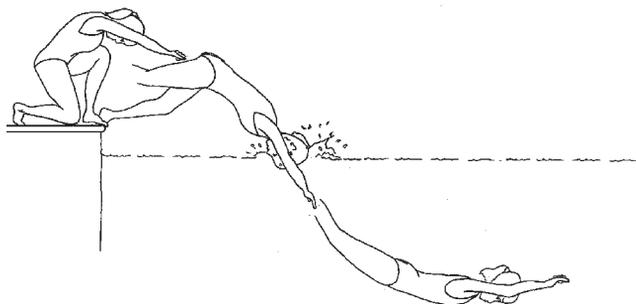


5. Idem ao anterior, porém mantendo a articulação do joelho que está apoiado na borda com uma flexão de 90°.

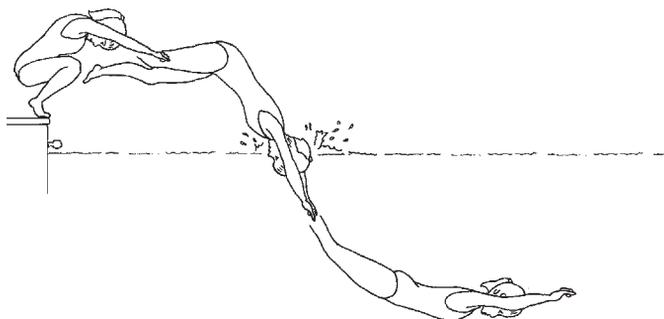


6. Idem ao anterior, porém posicionando o pé que estava na barra, na borda superior da piscina.

A partir desse exercício, é muito importante que o professor alerte seu aluno para o fato de que ele deve sempre prender seus dedos na borda da piscina quando for realizar um salto, evitando possíveis escorregões e, conseqüentemente, acidentes.

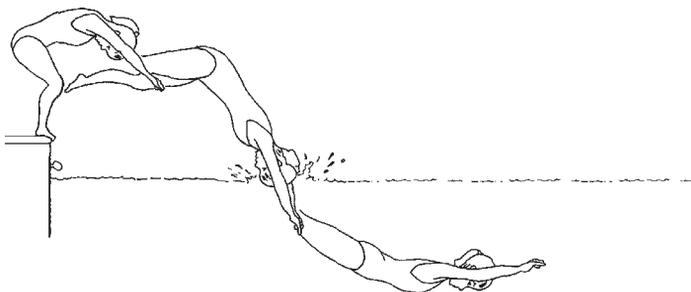


7. Apoiar os dois pés na borda, mantendo-se agachado, com os braços acima da cabeça e com o queixo no peito. Realizar o salto da mesma forma descrita anteriormente.



8. Diminuir o ângulo de flexão do joelho, afastando lentamente o aluno do nível da água se o professor sentir que o aluno está seguro, motivado e realizando o salto corretamente.

Somente após a realização de várias repetições, e durante várias aulas, é que o salto deverá ser realizado de cima do bloco. Para isso, mais uma vez, o professor deve ser enfático ao alertar sobre todos os perigos de realizar um salto a uma altura maior, chamando a atenção do aluno, principalmente, para a diferença na distância existente entre o bloco e o nível da água, o que provocará alterações tanto no tempo de vôo quanto na velocidade e no ângulo de entrada na água. Dessa forma, o aluno deve ser orientado a saltar mais longe e a trazer seus braços, sua cabeça e seu tronco para cima, logo depois de entrar na água.

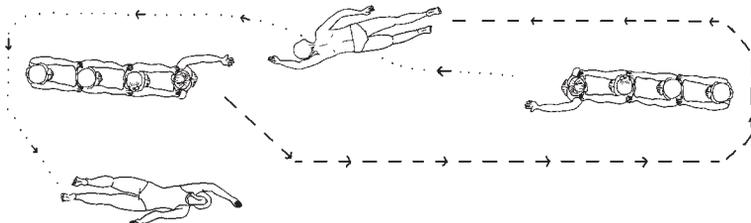


Brincadeiras aquáticas

Todo e qualquer tipo de jogo, brincadeira ou atividade recreativa pode ser adaptado para a água, o que amplia grandemente a gama de exercícios desse tipo, que podem ser realizados na piscina. Tudo dependerá do espaço disponível, do número de alunos e, principalmente, da criatividade do professor.

Aqui serão apresentadas algumas dessas adaptações, que são, na grande maioria das vezes, muito bem recebidas pelas crianças e, muitas vezes, pelos próprios adultos:

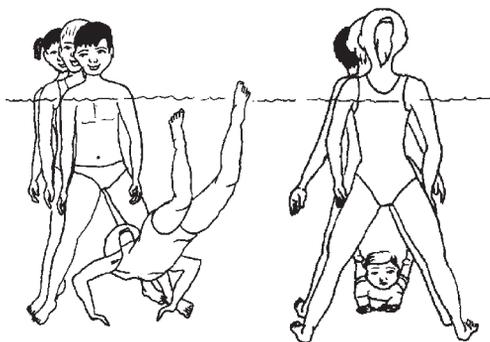
1. Dividir a turma em dois grupos homogêneos e com o mesmo número de participantes. Serão formadas duas colunas, uma de frente para a outra, mantendo a mesma distância, tanto entre as colunas, como entre os alunos. Para isso pode-se pedir para que os alunos fiquem com as mãos nos ombros do colega da frente. Devem ser marcados dois pontos onde sempre ficarão os primeiros de cada coluna. Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada coluna nadará *crawl* o mais rápido possível, passando pela direita da coluna da frente, contornando por trás dessa e retornando à sua própria coluna. Esse aluno tocará na mão do próximo colega que está esperando e se dirigirá para o final da sua coluna. O que está nadando fará o mesmo e, assim, sucessivamente. Ganhará a equipe que voltar primeiro à posição inicial.



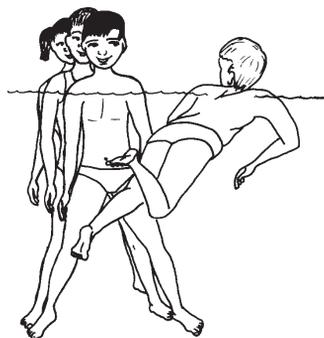
Varição 1 – Não simplesmente contornar a coluna da frente, mas seguir nadando até a borda, realizar a virada (simples ou olímpica) e voltar para sua própria coluna.

Varição 2 – Idem ao anterior, porém trocando os estilos a ser nadados.

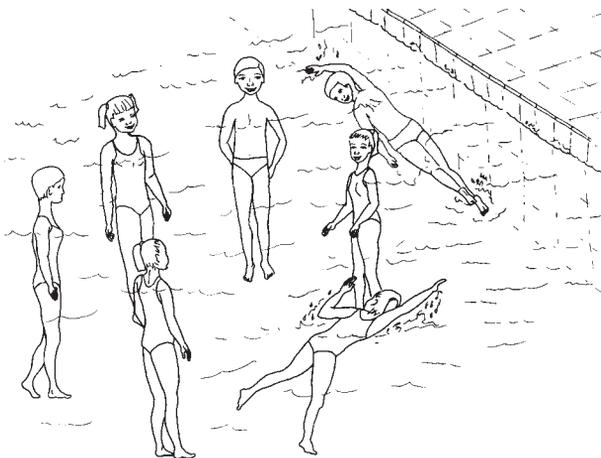
Varição 3 – Mantendo a mesma disposição anterior, porém, quando o aluno chegar em frente à sua própria coluna, deverá passar mergulhando por baixo das pernas de todos os seus colegas, colocando-se no final da coluna.



Varição 4 – Idem ao anterior, porém, quando o aluno chegar em frente à sua própria coluna, deverá passar zigzagueando entre os seus colegas, nadando cachorrinho.



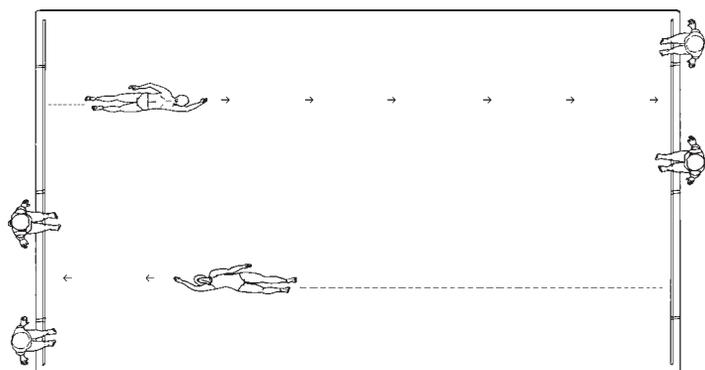
2. **Ovo choco.** Fazer um grande círculo com os alunos, ficando um de fora. Esse nadará *crawl* ao redor do círculo e tocará em um de seus colegas. Nesse momento, todos os participantes contarão juntos até três, que será o sinal para que possa sair nadando atrás do seu colega, que tentará fugir chegando ao local vago, antes de ser pego.



Varição 1 – Idem ao anterior, porém nadando cachorrinho.

3. Dividir a turma em dois grupos homogêneos e com o mesmo número de participantes. Posicionar todos em uma das laterais da piscina, intercalando os alunos em grupo 1, grupo 2, grupo 1, grupo 2, até o último. Pede-se para que todos fiquem sentados e mantenham a mesma distância entre os colegas dos lados. Feito isso, todos que são do grupo 1, por exemplo, atravessarão a piscina e ficarão sentados na outra lateral, exatamente em direção ao espaço que deixaram vago no outro lado. Ao sinal do professor, um aluno de cada vez, e de cada lado, saltará e nadará até o outro lado da piscina, subindo e sentando na borda mais uma vez. Após, o professor dará um único sinal, e todos saltarão ao mesmo tempo, nadando até o outro lado da piscina.

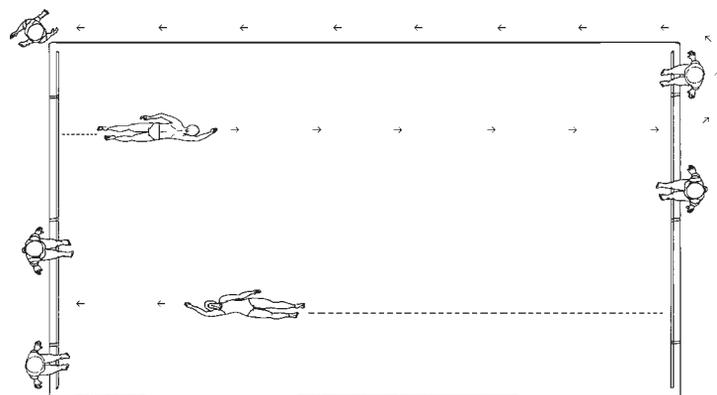
É importante chamar a atenção dos alunos para que nadem em linha reta, evitando, assim, choques com os nadadores da outra equipe que vêm em sentido contrário.



Varição 1 – Pedir para que todos os integrantes de uma equipe nadem *crawl*, por exemplo, e que a outra passe mergulhando por baixo da primeira.

Varição 2 – Quando os alunos chegam ao outro lado da piscina, deverão contornar a piscina correndo, voltando e sentando no mesmo lugar onde estavam inicialmente.

Deve-se marcar com um objeto o local onde está cada aluno e pedir para que cada um observe o objeto, o local onde está e quem são os colegas ao seu redor. Um ponto muito importante dessa brincadeira é observar se a borda é escorregadia, principalmente nos cantos da piscina, não sendo aconselhada a brincadeira caso apresente essas características ou qualquer outro tipo de risco aos alunos.



Varição 3 – Idem ao anterior, porém realizando uma competição, onde o próximo aluno só poderá iniciar sua participação quando seu colega sentar na borda ao seu lado. Ganha a equipe que chegar primeiro à posição inicial.

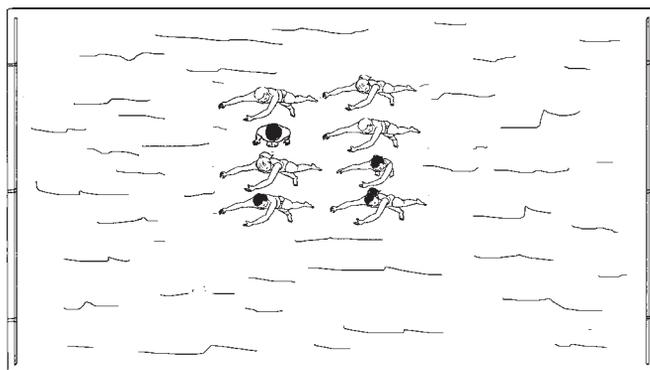
Varição 4 – Passeio ao jardim zoológico: mantendo a mesma disposição, nomear cada aluno como se fosse o personagem de uma história, sendo que haverá um correspondente desse personagem em cada equipe. O professor começa a contar a história e, cada vez que o personagem for chamado, deverá saltar, nadar até o outro lado, sair da piscina, correr por fora, contornando a piscina e sentar no local onde estava inicialmente.

Essa é uma excelente forma de trabalhar interval training com as crianças, já que estarão fazendo repetições de curta distância de forma lúdica e prazerosa.

4. Dividir os alunos em dois grupos, número 1 e número 2, posicionados no centro da piscina, de frente um para o outro. O grupo chamado pelo professor deverá nadar até a borda da piscina, tentando pegar o colega do outro grupo, que, por sua vez, tentará fugir do primeiro.

Varição 1 – Utilizar números pares e ímpares;

Varição 2 – Utilizar cálculos matemáticos.



Considerações finais



A intenção do autor não foi escrever um manual de instruções com recomendações fechadas para serem utilizadas no ensino da natação. Metodologia de Ensino da Natação é uma obra que tem a finalidade de ser um guia e não um receituário. Apresenta subsídios, sugestões e observações ao professor de Educação Física que tem intenção de se dedicar ao ensino da natação. As ilustrações e as discussões teórico-práticas apresentadas na obra não são originais; todavia, focalizam aspectos técnicos que, associados à criatividade do leitor, poderão servir de ponto de partida para ampliar horizontes e, ao mesmo tempo, analisá-los de forma crítica.

O professor universitário, lugar onde me situo, tem o dever de socializar o conhecimento que vai adquirindo através da experiência, e submetê-lo à crítica de seus pares. Esse foi o desafio ao escrever a obra, desejando que o leitor possa refletir sobre o proposto e, se assim entender, possa contrastar aquilo a que se propõe colocando os ensinamentos em prática e tirando suas conclusões, e/ou agregando os ajustes que julgar necessários.

Finalmente, entendo que o professor de Educação Física que se propõe a trabalhar com o ensino de algum desporto deve ser versátil e flexível, para atingir as metas com seus alunos de forma mais rápida e eficiente.

Bibliografia



CATTEAU, R.; GAROFF, G. *Ensino da natação*. 3. ed. São Paulo: Manole, 1990.

MACHADO, David C. *Natação: teoria e prática*. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MAGLISCHO, Ernest W. *Nadando ainda mais rápido*. São Paulo: Manole, 1999.

PALMER, Mervyn L. *A ciência do ensino da natação*. São Paulo: Manole, 1990.

TURCHIARI, Antônio C. *Pré-escola de natação*. São Paulo: Ícone, 1996.

Texto: Garamond 10/115
Impresso em papel ofsete: miolo 75 g

É proibida a reprodução total ou parcial
Impressão: Gráfica Metr pole





EDUCS