



**ATIVIDADES
AQUÁTICAS**

CLAUDIO SHIGEKI SUZUKI



Caros alunos,

Esse ebook é um pdf interativo. Para conseguir acessar todos os seus recursos, é recomendada a utilização do programa Adobe Reader 11.

Caso não tenha o programa instalado em seu computador, segue o link para download:

<http://get.adobe.com/br/reader/>

Para conseguir acessar os outros materiais como vídeos e sites, é necessário também a conexão com a internet.

O menu interativo leva-os aos diversos capítulos desse ebook, enquanto as setas laterais podem lhe redirecionar ao índice ou às páginas anteriores e posteriores.

Nesse *pdf*, o professor da disciplina, através de textos próprios ou de outros autores, tece comentários, disponibiliza links, vídeos e outros materiais que complementarão o seu estudo.

Para acessar esse material e utilizar o arquivo de maneira completa, explore seus elementos, clicando em botões como flechas, linhas, caixas de texto, círculos, palavras em destaque e descubra, através dessa interação, que o conhecimento está disponível nas mais diversas ferramentas.

Boa leitura!

SUMÁRIO



APRESENTAÇÃO

Este *e-book* objetiva enriquecer os conteúdos abordados na disciplina de Atividades Aquáticas, expandindo os conhecimentos sobre a área do conhecimento, proporcionando conceitos e ferramentas interativas, que auxiliarão vocês na construção do conhecimento sobre a natação.

Inicia-se pelas considerações a respeito da adaptação ao meio líquido, elemento fundamental na iniciação ao ensino da natação, principalmente quando os alunos são crianças. O professor de Educação Física sabe de sua responsabilidade nesta etapa, para que as práticas ocorram em um ambiente lúdico e que promovam segurança e confiança nos iniciantes.

A seguir, o nado cachorrinho, não considerado um estilo de nado, mas que é utilizado nas fases iniciais de adaptação ao meio líquido, servindo de base para o nado *crawl*.

E, finalmente, há uma breve apresentação dos equipamentos e acessórios usualmente utilizados nas aulas de natação, tanto para o aprendizado como para o aperfeiçoamento do nado.



Bons estudos!!!

1. ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO

O ser humano tem a incrível capacidade de se adaptar a novos ambientes. Foi em função desse fato que, inclusive, migrantes de diversas nacionalidades colonizaram o Brasil e, mesmo antes disso, os primeiros habitantes das Américas assumiram o desafio de radicais mudanças no ambiente. Alterações na forma de vida decorrentes de necessidades, fazem o homem viver, inclusive, em locais completamente adversos, como nos desertos e nos Polos.

Considerando esse fenômeno, insere-se a adaptação do ser humano no meio aquático, caracterizado por ser completamente diferente, para ele, do meio natural. Todavia, antes mesmo de nascer, enquanto feto fica-se envolvido pelo líquido amniótico durante aproximadamente 9 meses, que oferece um ambiente de temperatura agradável e de proteção que, acrescido dos nutrientes fornecidos, proporciona os elementos necessários para o desenvolvimento. Assim, estabelece-se o primeiro contato humano com o meio líquido que, por assim dizer, é o primeiro contato com a vida.

Esta experiência de vida inicial atua como um facilitador para a futura adaptação ao meio líquido, relacionada às atividades aquáticas, principalmente, se esta ocorrer ainda na infância.



De acordo com Marcon (2002), a partir do momento que um aluno ingressa em uma aula de natação, já inicia o processo de adaptação, tendo em vista que se confronta com um ambiente com o qual já não está mais acostumado. É importante que nesse momento o professor faça algumas perguntas, que muito auxiliam no processo de adaptação: por que procurou a natação? Já praticou natação anteriormente? Sabe nadar? Tem medo da água?

Essa anamnese fornece informações ao professor sobre os propósitos do aluno sobre aquela prática corporal e o nível em que ele se encontra, para então determinar o trabalho a ser desenvolvido.

Principalmente, em se tratando de crianças iniciantes no meio aquático/natação, a aula mais importante que a criança recebe é justamente a primeira. Para Palmer (1990), as primeiras incursões em um mundo novo e excitante têm um efeito duradouro. Cabe, assim, ao professor mostrar que a natação é uma prática divertida e segura.

Para isso, é importante que o professor programe com muita atenção essa aula, atento a detalhes como a profundidade da piscina e temperatura da água, o tamanho da piscina, o número e idade dos participantes e a duração da aula.


2. ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO NA INFÂNCIA

Na faixa etária dos 3 aos 6 anos, a criança apresenta maior facilidade em absorver os conteúdos relativos à natação, tornando sua prática importante nesta fase, pois é nela que a criança começa a apresentar os primeiros movimentos da coordenação motora fina. Assim, uma criança que não for bem orientada nesse período, apresentará maior dificuldade em desenvolver a técnica do nado.

Neste momento, é importante apresentar uma variada gama de vivências motoras, realizadas de forma lúdica e prazerosa, proporcionando o domínio do corpo na água.

Utilizar a brincadeira na natação infantil significa conduzir o campo do ensino-aprendizagem para suas múltiplas inteligências ou condições para elevar ao máximo a construção do conhecimento e o seu desenvolvimento. Através de brincadeiras a criança aprende a ter convívio social e desenvolve o seu companheirismo. (OLIVEIRA, 2010, p.26)

As fotos e vídeos disponibilizados a seguir, mostram o desenvolvimento de aulas de natação para crianças, nos quais é possível observar a preocupação, não apenas com a segurança das crianças, mas com a realização de práticas corporais lúdicas, reali-

A young child is in a swimming pool, holding onto a large, light blue inflatable ring. The child is wearing a green swimsuit. The water is clear and blue. The background is slightly blurred, showing other people in the pool.

zadas por meio de jogos e brincadeiras que tornam os momentos divertidos e, ao mesmo tempo, educativos e facilitam o processo de ensino-aprendizagem, criando o gosto pela atividade e desenvolvendo outros aspectos importantes em sua formação, como a socialização, a disciplina, o respeito.

Foto 1 – Iniciação Aquática

Fonte: G1 e Uninassau.

Você sabe quais os benefícios que a natação proporciona aos pequenos?


Clube Curitibano - Viva Esportes 87 - Natação Crianças

3. O NADO CACHORRINHO

Após a execução de um variado número de exercícios que promovem a confiança do iniciante à natação, capazes de realizar um certo deslizamento sobre a superfície da água com a cabeça baixa e posterior recuperação à posição em pé, esse é um bom momento para que os futuros nadadores abram os olhos quando com o rosto submerso e soltem a respiração, sob a água (PALMER, 1990).

No processo de levar os alunos a flutuar, com os pés elevados e deslizar sobre a superfície, o professor lança mão de boias de braço ou espaguete flutuantes, para oferecer alguma segurança aos alunos, durante as práticas do nado cachorrinho. Estes equipamentos auxiliares são gradativamente removidos, de maneira que os alunos se movimentam na água, sem qualquer auxílio externo.

Visto lateralmente, o nadador deve estar, o máximo possível, na posição horizontal. As braçadas são uma versão de menor extensão, mais rápidas que no estilo *crawl* e completamente submersas, com o propósito empurrar a água para trás. Assim, os ombros permanecem no plano lateral. Os dedos permanecem unidos e as mãos planas, com os punhos ligeiramente flexionados.



Normalmente a cabeça fica fora d'água, por meio de uma hiperextensão do pescoço. Isso porque os novatos ainda não se sentem confortáveis em submergir o rosto, para facilitar a respiração. Mesmo assim, é interessante que o professor indique uma certa disciplina no ato de respirar, como por exemplo, ensinando o aluno inspirar pela boca e expirar pelo nariz.

As pernadas ocorrem por meio de um movimento alternado e cíclico, executado no plano sagital. O movimento se origina no quadril. Os joelhos apresentam certa flexão e os tornozelos estão relaxados.

De forma global, o movimento apresenta um caráter rítmico e cíclico, integrando a movimentação de pernas e braços, com cerca de 4 a 6 batimentos de perna para cada ciclo de braçada.

O *site* a seguir traz algumas ilustrações sobre o nado cachorrinho, além de exercícios de flutuação, interessantes para a fase de adaptação ao meio líquido e aprendizado da natação.

Como Fazer o Nado Cachorrinho

4. EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS UTILIZADOS NO ENSINO DA NATAÇÃO

Há alguns equipamentos e acessórios utilizados no ensino da natação, importantes para que o professor elabore aulas diversificadas e despertar o contínuo interesse dos alunos na prática de atividades aquáticas.

Óculos

Equipamento que oferece mais conforto ao praticante, proteção e melhor visão no meio líquido. Existem diversos modelos disponíveis no mercado, com lentes escuras ou espelhadas para proteger da luz. É importante que seja adquirido pelo praticante, pois modelos variam de tamanho e forma, e a não adaptação ao formato do rosto resulta em não vedação e consequente infiltração de água para dentro dos óculos.

É um equipamento obrigatório, não só pelo conforto, mas pela proteção em função dos elementos químicos utilizados no tratamento da água das piscinas.

Óculos de Natação – como escolher

Prancha educativa

Não é um equipamento obrigatório, mas muito recomendado para iniciantes na natação, pois serve, principalmente, para melhorar a movimentação de pernas.

Foto 2 – Utilização da prancha educativa

Fonte: Arena Water Instinct.

Flutuador para pernas

Ideal para iniciantes na natação, ajuda na flutuação das pernas e auxilia na movimentação das braçadas. Também é utilizado por praticantes mais *experts* na natação, para treinamento, fortalecimento dos membros superiores e melhoria da técnica das braçadas.

Foto 3 – Utilização do Flutuador

Fonte: Swim Channel.

Touca

Utilizada para segurar os cabelos, impedindo que atrapalhem no desenvolvimento do nado e se desprendam na piscina, além de protegê-los no contato com cloro. É encontrado em vários tamanhos e materiais.

Foto 4 – Touca de Natação

Fonte: MOR.

Nadadeira ou pé de pato

Equipamento que ajuda no desenvolvimento das pernas.

Os benefícios, ao longo do tempo, são: aumento da aptidão física e condicionamento cardiovascular; aumento da força de pernas; melhora o trabalho de velocidade; auxilia no trabalho de correção dos gestos motores.

A child is shown in a blue inflatable ring in a swimming pool. The child is wearing a green swimsuit and is looking towards the camera. The water is clear and blue.

Foto 5 – Nadadeira

Fonte: Net Natação.

Palmares

Utilizado para melhorar a técnica do nado. Recomenda-se começar seu uso do menor para o maior, para evitar lesões. Os benefícios são: auxilia no trabalho de força e velocidade; auxilia na correção dos gestos.

Foto 6 – Palmares

Fonte: Técnica de nado.

Vestimenta

As vestimentas/trajes utilizados na natação sofrem uma grande evolução, com o passar do tempo. O *site* a seguir apresenta uma descrição dessa evolução e as polêmicas que envolvem a performance na natação.

Foto 7 – Traje de Natação Antiga

Foto 8 – Traje de natação moderna

Fonte: Veja.

Fonte: Blog Tudo sobre natação.

A evolução dos trajes de natação

REFERÊNCIAS

ADDE, T. **A evolução dos trajes de natação.** Disponível em: <https://medium.com/@talithaadde/a-evolu%C3%A7%C3%A3o-dos-trajes-de-nata%C3%A7%C3%A3o-7f85024efb9>. Acesso em 13 de dezembro de 2019.

CLUBE CURITIBANO – **Viva Esporte 87** – Natação – Crianças. Você sabe quais os benefícios que a natação proporciona aos pequenos? Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=VTBL4pZi4h0>. Acesso em 13 de maio de 2019.

G1 SC. **Curso é ministrado por alunos de Educação Física da UDESC.** Disponível em: <http://g1.globo.com/sc/santa-catarina/noticia/2017/03/projeto-da-udesc-oferece-curso-gratuito-de-iniciacao-natacao-infantil.html>. Acesso em 13 de dezembro de 2019.

MARCON, D. **Metodologia do ensino da natação.** Caxias do Sul: EDUCS, 2002.

MEDINAS. **Vídeo Óculos de Natação - como escolher.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wjr-anEWW0c>. Acesso em 13 de dezembro de 2019.

OLIVEIRA, S. D. **Adaptação ao meio líquido com crianças na faixa etária entre 3 e 6 anos.** [monografia] Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Licenciatura Plena em Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande. 2010.

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

UNINASSAU. **Abertura do festival terá apresentação de nado sincronizado.** Disponível em: <https://www.uninassau.edu.br/noticias/estudantes-de-educacao-fisica-organizam-festival-de-natacao>. Acesso em 13 de dezembro de 2019.

WIKIHOW. **Como fazer o nado cachorrinho.** Disponível em: <https://pt.wikihow.com/Fazer-o-Nado-Cachorrinho>. Acesso em 13 de dezembro de 2019.

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE DO PARANÁ
UNICENTRO**

**NÚCLEO DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA - NEAD
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL - UAB**

**Prof. Dr. Khaled Omar Mohamad El Tassa
Coordenador Geral Curso**

**Prof^a. Dr^a. Maria Aparecida Crissi Knuppel
Coordenadora Geral NEAD / Coordenadora Administrativa do Curso**

**Prof.^a Ms.^a. Marta Clediane Rodrigues Anciutti
Coordenadora de Programas e Projetos / Coordenadora Pedagógica**

**Ernando Brito Gonçalves Júnior
Apoio Pedagógico**

**Ruth Rieth Leonhardt
Revisora**

**Murilo Holubovski
Designer Gráfico**

Jan/2020