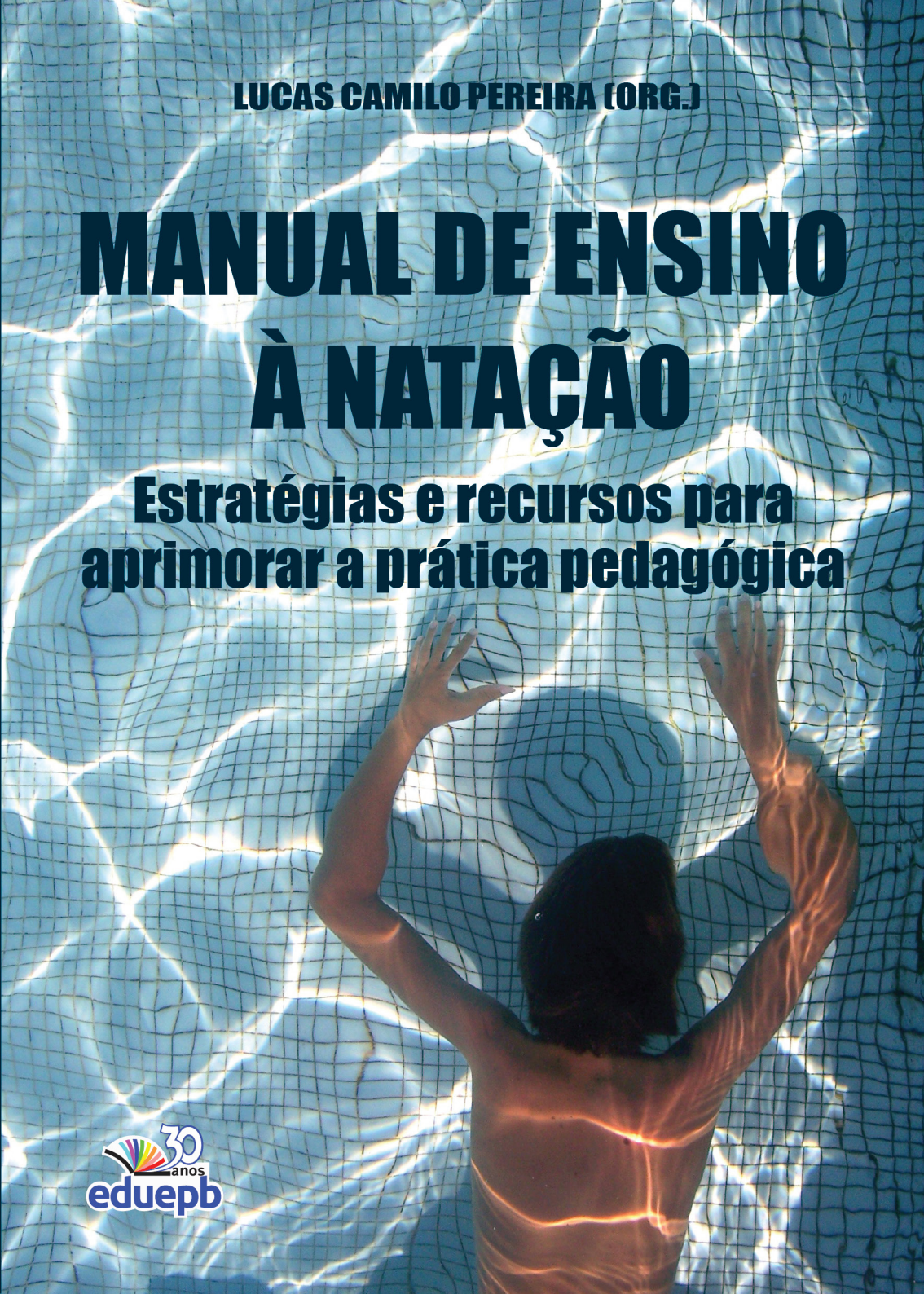
LUCAS CAMILO PEREIRA (ORG.)

MANUAL DE ENSINO À NATAÇÃO

Estratégias e recursos para aprimorar a prática pedagógica



30 anos
eduepb

Universidade Estadual da Paraíba
Profª. Célia Regina Diniz | *Reitora*
Profª. Ivonildes da Silva Fonseca | *Vice-Reitora*

Editora da Universidade Estadual da Paraíba
Cidoval Morais de Sousa | *Diretor*

Conselho Editorial
Alessandra Ximenes da Silva (UEPB)
Alberto Soares de Melo (UEPB)
Antonio Roberto Faustino da Costa (UEPB)
José Etham de Lucena Barbosa (UEPB)
José Luciano Albino Barbosa (UEPB)
Melânia Nóbrega Pereira de Farias (UEPB)
Patrícia Cristina de Aragão (UEPB)

Editora indexada no SciELO desde 2012

Editora filiada a ABEU

EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
Rua Baraúnas, 351 - Bairro Universitário - Campina Grande-PB - CEP 58429-500
Fone: (83) 3315-3381 - http://eduepb.uepb.edu.br - email: eduepb@uepb.edu.br

LUCAS CAMILO PEREIRA (ORG.)

MANUAL DE ENSINO À NATAÇÃO

Estratégias e recursos para aprimorar a prática pedagógica

eduepb

Campina Grande - PB
2025

Editora da Universidade Estadual da Paraíba
Cidoval Morais de Sousa (*Diretor*)

Expediente EDUEPB

Design Gráfico e Editoração
Erick Ferreira Cabral
Jefferson Ricardo Lima A. Nunes
Leonardo Ramos Araujo

Revisão Linguística e Normalização
Antonio de Brito Freire
Elizete Amaral de Medeiros

Assessoria Editorial
Eli Brandão da Silva

Assessoria Técnica
Thaise Cabral Arruda

Divulgação
Danielle Correia Gomes

Comunicação
Efigênio Moura

Depósito legal na Câmara Brasileira do Livro - CDL

M294 Manual de ensino à natação [recurso eletrônico] : estratégias e recursos para aprimorar a prática pedagógica / organização e prefácio de Lucas Camilo Pereira. – Campina Grande : EDUEPB, 2025.
45 p. : il. color. ; 15 x 21 cm.

ISBN: 978-65-5221-148-4 (Impresso)
ISBN: 978-65-5221-149-1 (3.046 KB - PDF)
ISBN: 978-65-5221-147-7 (5.546 KB - Epub)

1. Natação - Estudo e Ensino. 2. Natação - Atividade Física. 3. Natação - Prática Pedagógica. I. Pereira, Lucas Camilo. II. Título.

21. ed. CDD 797.21

Ficha catalográfica elaborada por Fernanda Mirelle de Almeida Silva - CRB - 15/483

Copyright © **EDUEPB**

A reprodução não-autorizada desta publicação, por qualquer meio, seja total ou parcial, constitui violação da Lei nº 9.610/98.

SUMÁRIO

PREFÁCIO, 7

PARA QUE SERVE A NATAÇÃO?
BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO:, 9

CONHEÇA SEUS ALUNOS, 10

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DA NATAÇÃO, 12

TÉCNICAS DOS NADOS, 17

MÉTODOS DE ENSINO, 24

ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS, 26

PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO, 29

PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO, 31

EXEMPLOS DE ATIVIDADES PRÁTICAS, EXERCÍCIOS E JOGOS PARA O ENSINO DA NATAÇÃO, 33

SEGURANÇA AQUÁTICA E PREVENÇÃO DE ACIDENTES, 35

REFERÊNCIAS, 36

AO NASCER, O SER HUMANO JA SURGE COM UMA PREDISPOSIÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE ALGUMAS HABILIDADES MOTORAS NATURAIS (COMO ANDAR E ARREMESSAR). PARA O NADAR, ESSA TENDÊNCIA MUITAS VEZES NÃO ACONTECE, POR SER UMA HABILIDADE ADQUIRIDA QUE NECESSITA DE UMA ADAPTAÇÃO E UM PROCESSO DE APRENDIZAGEM ESPECÍFICO.

É ATRAVÉS DA NATAÇÃO QUE ESSA HABILIDADE PODE SER DESENVOLVIDA. PORTANTO, A NATAÇÃO PODE SER DEFINIDA COMO A COORDENAÇÃO METÓDICA DE MOVIMENTOS COM OBJETIVO DE PROMOVER UMA ADAPTAÇÃO E DESLOCAMENTO NO MEIO LÍQUIDO.

AUTORES(AS): CHRISTIAN DIOGO SOARES DE BRITO; JEFERSON FERREIRA DOS SANTOS; MARIA NATALI ESTRELA BRAGA; THALLYTA VYTÓRYA SILVA MOUZINHO

DOCENTE: LUCAS CAMILO PEREIRA

PREFÁCIO

A NATAÇÃO É UMA DAS ATIVIDADES FÍSICAS MAIS COMPLETAS E ENRIQUECEDORAS TANTO DO PONTO DE VISTA CORPORAL QUANTO PEDAGÓGICO. NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA, ELA VAI MUITO ALÉM DE SER APENAS UMA PRÁTICA ESPORTIVA OU UM MEIO DE RECREAÇÃO. A NATAÇÃO É UMA FERRAMENTA PODEROSA DE INCLUSÃO, DESENVOLVIMENTO MOTOR, SOCIALIZAÇÃO E PROMOÇÃO DE SEGURANÇA NO MEIO AQUÁTICO. ESTE MANUAL FOI CONCEBIDO COM O OBJETIVO DE CAPACITAR FUTUROS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, OFERENCENDO-LHES UMA BASE SÓLIDA PARA ENSINAR NATAÇÃO DE FORMA EFICAZ, SEGURA E ALINHADA ÀS MELHORES PRÁTICAS PEDAGÓGICAS.

AO EXPLORAR ESTE MANUAL, VOCÊ ENCONTRATÁ UM GUIA ABRANGENTE E BEM- ESTRUTURADO PARA O ENSINO DA NATAÇÃO, DESDE OS FUNDAMENTOS TÉCNICOS ATÉ AS ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS MAIS AVANÇADAS. O PRIMEIRO CAPÍTULO, "*PARA QUE SERVE A NATAÇÃO?"* DISCUTE A RELEVÂNCIA DESSA PRÁTICA, RESSALTANDO SEU PAPEL ESSENCIAL NA FORMAÇÃO INTEGRAL DO SER HUMANO. EM SEGUIDA, *"CONHEÇA SEUS ALUNOS"* ENFATIZA A IMPORTÂNCIA DE COMPREENDER O PERFIL E AS NECESSIDADES DE CADA APRENDIZ, PROMOVENDO UM ENSINO INCLUSIVO E ADAPTADO.

OS CAPÍTULOS SOBRE *"FUNDAMENTOS TÉCNICOS DA NATAÇÃO"* E *"TÉCNICAS DE NADOS"* OFERENCEM UMA BASE TÉCNICA DETALHADA, ESSENCIAL PARA QUEM BUSCA ENSINAR COM PROPRIEDADE.

PARA COMPLEMENTAR, OS CAPÍTULOS *"MÉTODOS DE ENSINO"* E *"ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS"* TRAZEM ABORDAGENS DIDÁTICAS QUE TORNAM O APRENDIZADO MAIS EFICIENTE E AGRADÁVEL.

ENTENDEMOS QUE O PLANEJAMENTO É CRUCIAL PARA O SUCESSO DAS AULAS DE NATAÇÃO, POR ISSO DEDICAMOS UMA SEÇÃO ESPECÍFICA A "*PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO"*, FORNECENDO MODELOS E DIRETRIZES PARA ESTRUTURAR AULAS DE FORMA EFICAZ. ALÉM DISSO, O CAPÍTULO *"EXEMPLOS DE ATIVIDADES PRÁTICAS, EXERCÍCIOS E JOGOS"* APRESENTA ATIVIDADES CRIATIVAS E DINÂMICAS, ESPECIALMENTE VOLTADAS PARA CRIANÇAS DE 3 A 12 ANOS, COM O OBJETIVO DE TORNAR O APRENDIZADO MAIS ENVOLVENTE E SIGNIFICATIVO.

POR FIM, DESTACAMOS A IMPORTÂNCIA DA SEGURANÇA AQUÁTICA, ABORDADA EM *"SEGURANÇA AQUÁTICA E PREVENÇÃO DE ACIDENTES".* ESTE É UM ASPECTO ESSENCIAL NO ENSINO DA NATAÇÃO, GARANTINDO QUE OS FUTUROS PROFESSORES ESTEJAM PREPARADOS PARA PROMOVER UM AMBIENTE SEGURO PARA TODOS OS ALUNOS.

ESPERO QUE ESTE MANUAL SIRVA COMO UM RECURSO VALIOSO PARA SUA FORMAÇÃO E PRÁTICA PEDAGÓGICA, INSPIRANDO-O A ENSINAR NATAÇÃO COM EXCELÊNCIA, PAIXÃO E RESPONSABILIDADE. AFINAL, ENSINAR A NADAR É TAMBÉM ENSINAR HABILIDADES PARA A VIDA.

PROFESSOR LUCAS CAMILO PEREIRA

PARA QUE SERVE A NATAÇÃO?
BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO:

A NATAÇÃO COMO PRÁTICA DESPORTIVA PODE PROMOVER DIFERENTES BENEFÍCIOS EM MÚLTIPLOS ÂMBITOS DA VIDA DE UM INDIVÍDUO, LOGO ABAIXO CITAREMOS ALGUNS DELES:

FÍSICO: DESENVOLVIMENTO DA MUSCULATURA, APERFEIÇOAMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS, MELHORA POSTURAL.

SOCIAL: AUMENTO NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS, COM A CRIAÇÃO DE VÍNCULOS COM OUTROS PRATICANTES DO ESPORTE.

EMOCIONAL: AUMENTO DA AUTOESTIMA, AUTOCONFIANÇA E INDEPENDÊNCIA, ALÉM DE REDUZIR O ESTRESSE.

UTILITÁRIO: SER UMA HABILIDADE QUE PROMOVA A SEGURANÇA E SOBREVIVÊNCIA EM AMBIENTES HOSTIS.

CONHEÇA SEUS ALUNOS

1. BEBÊS

A natação para os bebês é processo terapêutico agindo no desenvolvimento da

psicomotricidade (elementos psicomotores) saúde e relações sociais. Portanto, é importante proporcionar aos bebês situações que explorem diferentes posicionamentos no meio aquático, com seu corpo estático ou em deslocamento, perto ou afastado de alguém.

2. CRIANÇAS

Para a criança, o brincar faz parte do seu dia a dia, fazendo a ludicidade ser um

aspecto afeiçoado a ela. O aprendizado se dá pelas brincadeiras e jogos, portanto o professor deverá utilizar-se desses elementos como estratégia em suas aulas de natação, respeitando as limitações de cada um. Aqui a natação está ligada a constante exploração de movimentos, a inserção da técnica ocorrerá posteriormente.

3. ADULTOS

Na fase adulta a prática de um esporte como a natação está ligado

mais ao lazer,

com isso, é importante o estímulo do professor na permanência da prática e satisfação do aluno. As estratégias de aprendizado para esse público poderá ser iguais as da criança, mas, o adulto necessitará de um diálogo explicativo muito mais presente que dê sentido ao porque fazer e como fazer.

4. IDOSOS

Nesse público a realização de um esporte vai além da aprendizagem de fundamentos e técnicas, o aumento da autoestima e sua valorização é um fator importante para os idosos quando se pratica um esporte. Cabe aos professores, proporcionar atividades das quais eles possam se sentir hábeis, além de reativar o corpo e explorar suas capacidades.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DA NATAÇÃO

Os fundamentos técnicos da natação são essenciais para que o nadador se sinta confortável e seguro na água, desenvolvendo as habilidades necessárias para dominar diferentes estilos de nado. Eles formam a base para que qualquer pessoa, independentemente de sua idade ou nível de habilidade, possa aprender e evoluir de maneira adequada na natação.

A seguir, vamos detalhar os principais aspectos que compõem os fundamentos técnicos:

1 ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO

O PRIMEIRO PASSO NO APRENDIZADO DA NATAÇÃO É SE FAMILIARIZAR COM O AMBIENTE AQUÁTICO. A ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO ENVOLVE:

- SUPERAÇÃO DO MEDO DA ÁGUA - MOLHAR O ROSTO, SOPRAR BOLHAS OU CAMINHAR NA PISCINA AJUDAM A REDUZIR O RECEIO.

- SENSAÇÃO CORPORAL NA ÁGUA - ACOSTUMAR O CORPO À SENSAÇÃO DE ESTAR SUBMERSO E ENTENDER COMO ELE SE COMPORTA NA ÁGUA.

- PRIMEIROS EXERCÍCIOS DE IMERSÃO - ENSINAR O ALUNO A SE MOLHAR COMPLETAMENTE, SUBMERGIR A CABEÇA E ABRIR OS

OLHOS DENTRO DA ÁGUA, AJUDANDO-O A GANHAR CONFIANÇA.

2. FLUTUAÇÃO

A FLUTUAÇÃO É A HABILIDADE DE MANTER O CORPO NA SUPERFÍCIE DA ÁGUA COM O MÍNIMO DE ESFORÇO. ESTE É UM DOS PRINCÍPIOS MAIS IMPORTANTES PARA QUEM ESTÁ APRENDENDO A NADAR, POIS DÁ AO ALUNO A CONFIANÇA DE QUE PODE SE MANTER À TONA SEM PÂNICO.

- POSIÇÃO DO CORPO - MANTER O CORPO ALINHADO, QUADRIL ELEVADO, CABEÇA EM POSIÇÃO NEUTRA E BRAÇOS RELAXADOS AULIXIA UMA FLUTUAÇÃO MAIS EFICIENTE.

- EXERCÍCIOS DE FLUTUAÇÃO DORSAL E VENTRAL - ENSINAR O ALUNO A FLUTUAR DE COSTAS E DE BARRIGA PARA BAIXO, SEM UTILIZAR OS BRAÇOS OU AS PERNAS, PERMITINDO QUE A ÁGUA SUSTENTE O CORPO.

- RELAXAMENTO - PARA FLUTUAR DE FORMA EFICAZ, O CORPO PRECISA ESTAR RELAXADO, E A RESPIRAÇÃO DEVE SER REGULAR. UM CORPO TENSO TENDE A AFUNDAR.

3. RESPIRAÇÃO

A RESPIRAÇÃO NA NATAÇÃO É UM ASPECTO TÉCNICO QUE DEVE SER APRENDIDO E PRATICADO CUIDADOSAMENTE, POIS É PRECISO COORDENAR A ENTRADA DE AR FORA DA ÁGUA E A EXPULSÃO DE AR DENTRO DELA.

- RESPIRAÇÃO COORDENADA: EM NADOS COMO O CRAWL E O BORBOLETA, O NADADOR DEVE APRENDER A RESPIRAR EM INTERVALOS CURTOS, APROVEITANDO AS FASES DOS MOVIMENTOS. EM NADOS COMO O PEITO, A RESPIRAÇÃO É FEITA DURANTE AS PAUSAS DOS MOVIMENTOS DE BRAÇADA.

• EXERCÍCIOS DE EXPIRAÇÃO SUBMERSA: UM DOS PRIMEIROS EXERCÍCIOS CONSISTE EM TREINAR O ALUNO A SOLTAR BOLHAS ENQUANTO A CABEÇA ESTÁ SUBMERSA, ACOSTUMANDO-O A EXALAR DE FORMA CONTROLADA.

• PADRÃO DE RESPIRAÇÃO: A RESPIRAÇÃO DEVE SER NATURAL E RÍTMICA, EVITANDO SEGURAR O AR POR MUITO TEMPO OU FAZER RESPIRAÇÕES ABRUPTAS. NO NADO CRAWL, POR EXEMPLO, A RESPIRAÇÃO DEVE SER FEITA DE FORMA LATERAL, SINCRONIZADA COM A BRAÇADA.

4. COORDENAÇÃO DE MOVIMENTOS

A COORDENAÇÃO ENTRE OS DIFERENTES MOVIMENTOS DO CORPO – BRAÇOS, PERNAS E RESPIRAÇÃO – É ESSENCIAL PARA GARANTIR A EFICIÊNCIA NA NATAÇÃO. UM NADADOR QUE NÃO COORDENA CORRETAMENTE SEUS MOVIMENTOS TENDE A SE CANSAR RAPIDAMENTE E A PERDER EFICIÊNCIA NA ÁGUA.

• SINCRONIZAÇÃO DE BRAÇOS E PERNAS: EM TODOS OS ESTILOS DE NADO, HÁ UMA COMBINAÇÃO ESPECÍFICA ENTRE OS MOVIMENTOS DOS BRAÇOS E DAS PERNAS. POR EXEMPLO, NO NADO CRAWL, AS BRAÇADAS E AS PERNADAS SÃO CONTÍNUAS E ALTERNADAS. NO NADO PEITO, OS MOVIMENTOS DE PERNAS E BRAÇOS ACONTECEM DE MANEIRA SIMULTÂNEA, MAS COORDENADA COM A RESPIRAÇÃO.

• COORDENAÇÃO COM A RESPIRAÇÃO: NO INÍCIO, MUITOS NADADORES TÊM DIFICULDADE EM SINCRONIZAR A RESPIRAÇÃO COM OS MOVIMENTOS DOS BRAÇOS E DAS PERNAS. O TREINO PROGRESSIVO E COM EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS AJUDA A DESENVOLVER ESSA CAPACIDADE.

• EXERCÍCIOS EDUCATIVOS: EXERCÍCIOS COMO NADAR APENAS COM OS BRAÇOS (MANTENDO AS PERNAS IMÓVEIS) OU APENAS

COM AS PERNAS (USANDO UMA PRANCHA PARA APOIO) SÃO ÚTEIS PARA MELHORAR A COORDENAÇÃO DE MOVIMENTOS ESPECÍFICOS.

5. PROPULSÃO

A PROPULSÃO É O ATO DE GERAR FORÇA SUFICIENTE PARA SE DESLOCAR NA ÁGUA. ELA DEPENDE DE UMA COMBINAÇÃO DE TÉCNICAS DE BRAÇOS, PERNAS E POSTURA CORPORAL. CADA ESTILO DE NADO TEM UMA FORMA ESPECÍFICA DE PROPULSÃO:

- USO DOS BRAÇOS: A FORÇA QUE IMPULSIONA O CORPO PARA FRENTE VEM PRINCIPALMENTE DAS BRAÇADAS. O MOVIMENTO CORRETO DOS BRAÇOS, EM UM CICLO COORDENADO E EFICIENTE, É O QUE GARANTE A MAIOR PARTE DA PROPULSÃO EM NADOS COMO CRAWL E BORBOLETA.

- PERNADA EFICIENTE: AS PERNAS SÃO USADAS NÃO APENAS PARA GERAR PROPULSÃO, MAS TAMBÉM PARA ESTABILIZAR O CORPO. NO NADO CRAWL, POR EXEMPLO, AS PERNADAS CONTÍNUAS E ALTERNADAS AJUDAM A MANTER A VELOCIDADE.

- HIDRODINÂMICA: A POSTURA CORPORAL DEVE SER A MAIS HIDRODINÂMICA POSSÍVEL, MINIMIZANDO A RESISTÊNCIA DA ÁGUA PARA FACILITAR O DESLOCAMENTO.

6. RELAXAMENTO E EQUILÍBRIIO

MUITOS INICIANTES TÊM A TENDÊNCIA DE TENSIONAR O CORPO AO TENTAR NADAR, O QUE TORNA OS MOVIMENTOS MAIS CANSATIVOS E INEFICIENTES. ENSINAR O ALUNO A RELAXAR E ENCONTRAR EQUILÍBRIO NA ÁGUA É FUNDAMENTAL PARA O SUCESSO EM QUALQUER ESTILO DE NADO.

- EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO: TAREFAS COMO FLUTUAR E

MOVER-SE SUAVEMENTE NA ÁGUA, SEM ESFORÇO EXCESSIVO, AJUDAM O NADADOR A PERCEBER QUE A ÁGUA OFERECE SUPORTE NATURAL AO CORPO.

- CENTRO DE GRAVIDADE E EQUILÍBRIO: O NADADOR DEVE APRENDER A IDENTIFICAR SEU CENTRO DE GRAVIDADE NA ÁGUA E AJUSTAR SUA POSIÇÃO CORPORAL PARA MANTER O EQUILÍBRIO, TANTO EM REPOUSO QUANTO EM MOVIMENTO.

TÉCNICAS DOS NADOS

NADO CRAWL

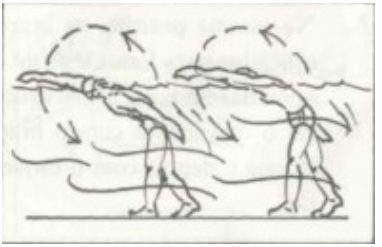
É o estilo de natação mais veloz nas competições, devido ao movimento constante dos braços e das pernas. É comumente o primeiro estilo a ser ensinado. Recomenda-se iniciar o aprendizado somente após uma adaptação adequada ao ambiente aquático.

POSIÇÃO DO NADO

Deitado de barriga para baixo, com a água na altura da testa, braços esticados à frente e palmas das mãos voltadas para fora, enquanto as pernas permanecem esticadas para trás.

BRAÇADA

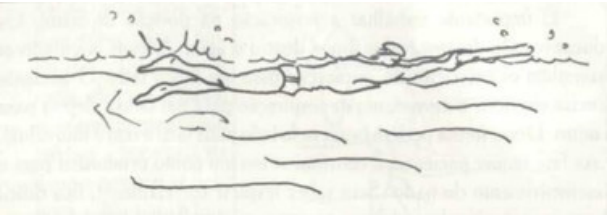
Puxar a água em movimento de interrogação, finalizando a braçada na coxa, e recuperar o braço com o cotovelo alto, relaxando e rolando os ombros.



Com uma perna à frente e o tronco inclinado para frente, um braço ao longo do corpo e o outro esticado na água, execute a braçada com o braço à frente. Em seguida, repita o movimento com o outro braço.

PERNADA

A perna se move verticalmente em duas fases: a descendente, mais forte, e a ascendente, mais fraca. Na fase descendente, começa semi-flexionada e termina esticada, com os pés voltados para dentro. Na fase ascendente, sobe esticada e termina semi-flexionada.



Segurando a prancha com as duas mãos e o rosto fora d'água, bater as pernas.

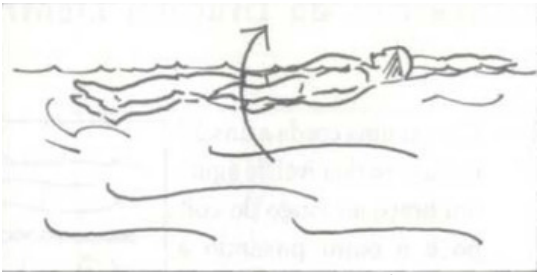
NADO COSTAS

O nado de costas exige boa flutuação em posição dorsal, e, devido à falta de prática adequada, muitos aprendizes enfrentam dificuldades para dominar sua técnica.

POSIÇÃO DO NADO

O nado de costas requer boa flutuação de barriga para cima, e, por falta de treino adequado, muitos têm dificuldade em aprender a técnica corretamente.

BRAÇADA



A braçada começa com a mão afundando e o ombro rolando para fora da água, puxando e empurrando a água em direção ao pé. O cotovelo fica abaixo da mão, e o movimento termina com a mão voltada para a perna. Após, rola-se o ombro, retirando a mão com o polegar para cima, e o braço vai para trás até a entrada na água, sempre em oposição ao outro braço.

- Um braço esticado para trás, trabalhar a braçada com o outro braço. Alternando entre eles.

PERNADA

As pernas trabalham alternadamente em duas fases: ascendente, mais forte, e descendente, mais fraca, com movimento nas articulações do quadril e joelho, e os pés voltados para dentro.

- Com os dois braços esticados para trás, uma das mãos sobre a outra, executar a pernada.

NADO PEITO

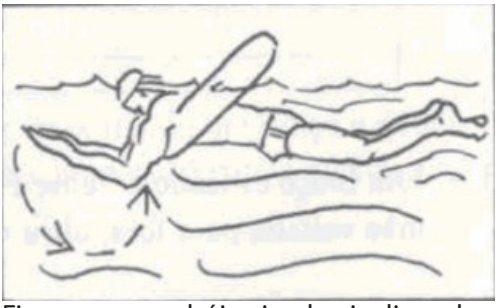
É um dos nados mais antigos e o mais lento, devido à maior resistência causada pelos movimentos submersos de braços e pernas. Exige boa coordenação e torna- se complexo de aprender com técnica adequada.

POSIÇÃO DO NADO

Em decúbito ventral, braços esticados à frente.com as palmas das mãos ligeiramente voltadas para fora, pernas unidas e esticadas.

BRAÇADA

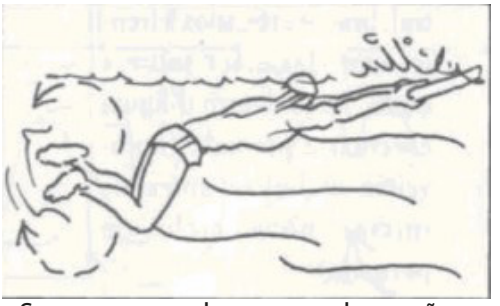
Abra os braços em diagonal, dobrando os cotovelos e girando os braços. Puxe para trás desenhando um coração com as mãos, mantendo os cotovelos alinhados aos ombros. Finalize apertando a água e estique os braços à frente, unidos.



Fique em uma bóia circular, inclinando o tronco para frente para que ela fique abaixo das axilas. Realize a braçada de peito nesta posição.

PERNADA

A pernada de peito tem três fases: flexão (recuperação das pernas), golpe de pernas e união das pernas. As pernas começam esticadas, flexionam sobre as coxas, os pés se voltam para fora, depois se esticam rapidamente para baixo e para dentro, e por fim se unem com os pés esticados.



- Segure a prancha com as duas mãos, com o rosto na água, execute a pernada e aproveite o deslize.

NADO BORBOLETA

O nado borboleta teve origem no nado de peito por volta de 1930,

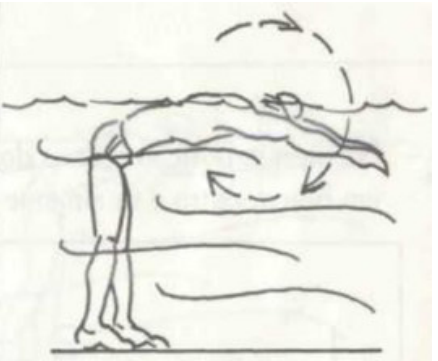
e em 1952 passou a ser considerado uma modalidade separada.

POSIÇÃO DO NADO

Braços esticados à frente, com as palmas das mãos levemente voltadas para fora, cabeça entre os braços, olhando para o fundo da piscina, e pernas esticadas e unidas.

BRAÇADA

A braçada começa assim que as mãos entram na água, afundando alguns centímetros. As mãos pressionam para baixo e para fora, os cotovelos se elevam, as mãos giram para dentro e empurram para trás, formando o movimento de uma fechadura.

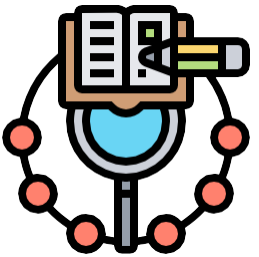


Com os pés no fundo e tronco inclinado para frente, estique os braços à frente, afunde as mãos e puxe para fora, dentro e para trás, finalizando com as mãos perto das coxas, palmas voltadas para elas.

PERNADA

Com as pernas esticadas e os pés levemente voltados para dentro, flexione as pernas e, a partir da articulação do quadril, empurre para baixo, criando uma ondulação no quadril.

Segure a prancha com as duas mãos, com o rosto na água, e execute a pernada.



MÉTODOS DE ENSINO

Os métodos de ensino da natação podem variar conforme a abordagem pedagógica e o público- alvo, alguns dos métodos mais utilizados são:

MÉTODO ANALÍTICO OU TÉCNICO

Este método organiza o ensino em partes, onde cada técnica é ensinada separadamente antes de ser integrada no nado completo. É amplamente utilizado por professores que focam na técnica esportiva e na aprendizagem dos quatro estilos de nado (crawl, costas, peito e borboleta).

MÉTODO LÚDICO

Particularmente eficaz para crianças, este método incorpora elementos de brincadeira durante as aulas, promovendo a adaptação ao meio aquático através de jogos e brincadeiras.

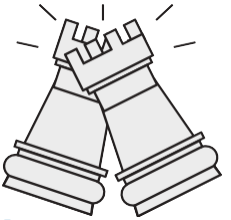
O foco é tornar o aprendizado divertido, utilizando imitações de animais e atividades lúdicas que facilitam a compreensão das técnicas. Sendo recomendado para crianças na faixa etária de 3 a 4 anos, onde a ludicidade é crucial para o engajamento e aprendizado.

MÉTODO GLOBAL

Neste método, as habilidades são ensinadas em um contexto mais amplo, integrando todos os componentes do nado desde o início. Os alunos aprendem a nadar como um todo, coordenando, respiração, pernada e braçada, em vez de fragmentar as técnicas. Essa abordagem pode ajudar na fluência do nado e na coordenação dos movimentos.

MÉTODO PROGRESSIVO

Esse método enfatiza a progressão gradual das habilidades aquáticas, começando com exercícios básicos de flutuação e respiração antes de avançar para técnicas mais complexas. A ideia é que os alunos se sintam confortáveis na água antes de aprenderem os estilos de nado.



ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS

A metodologia para o ensino da natação deve ser diversificada e adaptável, levando em consideração as necessidades e habilidades dos alunos. A seguir, são apresentadas algumas estratégias pedagógicas que podem ser integradas aos métodos de ensino da natação.

APRENDIZADO GRADUAL

O método de ensino progressivo é fundamental para garantir que os alunos desenvolvam habilidades aquáticas de forma segura e eficaz.

Essa estratégia envolve:

- Divisão das Habilidades: As habilidades são ensinadas em etapas, começando com exercícios básicos, como flutuação e respiração, antes de avançar para técnicas mais complexas.

- Ajuste conforme o Progresso: Os instrutores devem monitorar o

progresso dos alunos e ajustar as atividades conforme necessário, garantindo que cada aluno avance em seu próprio ritmo.

FEEDBACK CORRETIVO

O feedback corretivo é uma ferramenta essencial no processo de aprendizado na natação. Ele deve ser:

- Imediato e Específico: O feedback deve ser fornecido logo após a execução de uma habilidade, permitindo que os alunos compreendam o que precisam corrigir.

- Positivo e Construtivo: Encorajar os alunos ao destacar o que estão fazendo bem, além de oferecer sugestões para melhorias.

PRINCÍPIOS DE MOTIVAÇÃO

A motivação é crucial para o sucesso do aprendizado na natação. Estratégias incluem:

- Estabelecimento de Metas: Definir metas claras e alcançáveis para os alunos, promovendo um senso de realização à medida que progridem.

- Recompensas e Reconhecimento: Implementar sistemas de recompensas ou reconhecimento para celebrar conquistas, incentivando a participação e o esforço contínuo.

ADAPTAÇÕES PARA OS NÍVEIS DE APRENDIZADO

É fundamental adaptar as aulas para atender às necessidades de alunos em diferentes níveis de habilidade:

- Iniciantes: Focar na adaptação ao meio aquático, utilizando atividades lúdicas e exercícios simples que promovam a confiança na água.

- Intermediários: Introduzir técnicas específicas de nado e aprimorar a coordenação motora, utilizando exercícios mais desafiadores.

- Avançados: Trabalhar na perfeição técnica dos estilos competitivos, além de estratégias

táticas para competições.

PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO

O PLANEJAMENTO E A ORGANIZAÇÃO DAS AULAS DE NATAÇÃO SÃO FUNDAMENTAIS PARA GARANTIR UM AMBIENTE SEGURO, PRODUTIVO E INCLUSIVO PARA TODOS OS ALUNOS.

UM BOM PLANEJAMENTO NÃO APENAS MAXIMIZA O APRENDIZADO, MAS TAMBÉM PROMOVE A MOTIVAÇÃO E O ENGAJAMENTO DOS ALUNOS. ABAIXO ESTÃO OS PRINCIPAIS ASPECTOS A SEREM CONSIDERADOS AO ELABORAR UM PLANO DE AULA PARA NATAÇÃO.

DEFINIR OBJETIVOS

Objetivos Gerais: Estabelecer metas amplas que orientem o ensino, como promover a segurança aquática, desenvolver habilidades motoras e incentivar a socialização.

Objetivos Específicos: Definir metas específicas para cada aula, como aprender a flutuar, aprimorar a técnica do nado crawl ou realizar exercícios de respiração.

AVALIAÇÃO DO PÚBLICO ALVO

Idade e Nível de Habilidade: Conhecer as características dos alunos (crianças, adolescentes ou adultos) e seu nível de habilidade (iniciantes, intermediários ou avançados) para adaptar as atividades.

Condições de Saúde: Identificar quaisquer condições de saúde que possam exigir atenção especial, como asma ou autismo, e planejar estratégias inclusivas.

ESTRUTURA DA AULA

Aquecimento: Incluir atividades de aquecimento fora da água para preparar os músculos e promover a segurança.

Atividades Principais: Planejar atividades que estejam alinhadas com os objetivos da aula, variando entre exercícios técnicos, jogos aquáticos e desafios.

Resfriamento: Finalizar com atividades relaxantes na água, promovendo a recuperação e reflexão sobre o aprendizado.

PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO

MATERIAIS E RECURSOS

- Equipamentos Necessários: Listar os materiais que serão utilizados durante a aula, como pranchas, flutuadores, coletes salva-vidas e outros equipamentos.

- Espaço Aquático: Avaliar o espaço disponível na piscina (profundidade, largura) e como isso influenciará as atividades planejadas.

SEGURANÇA AQUÁTICA

- Protocolos de Segurança: Estabelecer regras claras sobre segurança na água, incluindo procedimentos em caso de emergência.

- Supervisão Adequada: Garantir que haja um número suficiente de instrutores ou assistentes para supervisionar todos os alunos durante as atividades.

FLEXIBILIDADE E ADAPTAÇÃO

Ajustes em Tempo Real: Estar preparado para ajustar o plano conforme necessário durante a aula, levando em consideração o desempenho dos alunos e suas reações às atividades.

Feedback Contínuo: Oferecer feedback constante aos alunos para ajudá-los a melhorar suas habilidades e aumentar sua confiança na água.

AVALIAÇÃO DO APRENDIZADO

Monitoramento do Progresso: Avaliar regularmente o progresso dos alunos em relação aos objetivos estabelecidos.

Reflexão Pós-Aula: Após cada aula, refletir sobre o que funcionou bem e o que pode ser melhorado nas próximas sessões.

EXEMPLOS DE ATIVIDADES PRÁTICAS, EXERCÍCIOS E JOGOS PARA O ENSINO DA NATAÇÃO

- 3 A 12 ANOS

BRINCADEIRA DO PEIXE E O TUBARÃO

Atividade com o objetivo de adaptação ao meio líquido, essencial nos anos iniciais, um aluno é escolhido como "tubarão" e deve tentar pegar os "peixes" (outros alunos) que nadam de um lado para o outro na piscina. Os peixes devem usar técnicas de flutuação e nado para escapar do tubarão.

CORRIDA DE CAVALINHO COM FLUTUADOR

Atividade tem como objetivo melhorar a técnica da pernada do nado, dividindo os alunos em equipes. Cada equipe deve nadar utilizando flutuadores (macarrão) entre as pernas. A equipe que completar o percurso da piscina primeiro ganha.

ELEFANTE COLORIDO

Atividade com o objetivo de trabalhar a resistência, os alunos devem nadar em direção a uma bola colorida específica quando o professor chamar uma cor, podendo alternar entre cores e adicionar desafios, como nadar de costas ou realizar um estilo específico ao alcançar a boia.

SEGURANÇA AQUÁTICA E PREVENÇÃO DE ACIDENTES

1. NÃO DEIXE OBJETOS ESPALHADOS QUE POSSAM CAUSAR QUEDAS PERTO DA BORDA DA PISCINA.

2. NÃO CONFIE 100% EM BOIAS, POIS ELAS PODEM TRAZER UMA "FALSA" SENSAÇÃO DE SEGURANÇA. DEPENDENDO DO TAMANHO DO ACESSÓRIO, DA IDADE DA PESSOA E DAS HABILIDADES AQUÁTICAS, PODE-SE VIRAR O CORPO COM A CABEÇA SUBMERSA OU EM DECÚBITO VENTRAL E NÃO CONSEGUIR "DESVIRAR".

3. CONVERSE SEMPRE COM AS CRIANÇAS PARA RESPEITAR AS REGRAS DA PISCINA.

4. ULTILIZAR ROUPAS COLORIDAS PARA MELHOR VISUALIZAÇÃO

DA CRIANÇA .

REFERÊNCIAS

GOMES, W. **Natação: uma alternativa metodológica.** Rio de Janeiro. Editora Sprint, 1995.

BATAGLION, G. **Metodologia de ensino de atividades aquáticas.** Indaial: Uniasselvi, 2017.

WERLE, E. **Metodologia do ensino da natação.** Editor e Distribuidora Educacional S.A, 2017.

ALMEIDA, Eloise Werle. **Metodologia do Ensino dos Esportes Aquáticos**. Editor e Distribuidora Educacional S.A, 2018.

Sobre o livro

Finalização e capa Erick Ferreira Cabral

Mancha Gráfica 10,5 x 16,7 cm
Tipologias utilizadas Adobe Garamond Pro 11/13,2 pt

A NATAÇÃO É UMA DAS ATIVIDADES FÍSICAS MAIS COMPLETAS E ENRIQUECEDORAS TANTO DO PONTO DE VISTA CORPORAL QUANTO PEDAGÓGICO. NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA, ELA VAI MUITO ALÉM DE SER APENAS UMA PRÁTICA ESPORTIVA OU UM MEIO DE RECREAÇÃO. A NATAÇÃO É UMA FERRAMENTA PODEROSA DE INCLUSÃO, DESENVOLVIMENTO MOTOR, SOCIALIZAÇÃO E PROMOÇÃO DE SEGURANÇA NO MEIO AQUÁTICO. ESTE MANUAL FOI CONCEBIDO COM O OBJETIVO DE CAPACITAR FUTUROS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, OFERENCENDO-LHES UMA BASE SÓLIDA PARA ENSINAR NATAÇÃO DE FORMA EFICAZ, SEGURA E ALINHADA ÀS MELHORES PRÁTICAS PEDAGÓGICAS. AO EXPLORAR ESTE MANUAL, VOCÊ ENCONTRATÁ UM GUIA ABRANGENTE E BEM- ESTRUTURADO PARA O ENSINO DA NATAÇÃO, DESDE OS FUNDAMENTOS TÉCNICOS ATÉ AS ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS MAIS AVANÇADAS.

ISBN: 978-65-5221-148-4

9 786552 211484

30 anos eduepb