

A APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO



Cap QMB Francisco Nilton de Souza Jr. - Instrutor da EsEFEx

1. INTRODUÇÃO

O desenvolvimento de um país está intimamente ligado a educação do seu povo, e não podemos esquecer que a educação física e os desportos são comprovadamente poderosos componentes da educação total.

Após pesquisas realizadas, onde foram consultados fisiólogos, psicólogos, sociólogos, fisioterapeutas, professores de educação física e médicos, foi a atividade aquática que obteve maior grau de avaliação em relação as demais, ao somarem os valores atribuídos às qualidades aprimoradas e desenvolvidas em cada desporto.

Sendo a natação o mais completo dos esportes, devemos dar oportunidade à todos de praticá-la, principalmente as crianças.

Neste trabalho, procuramos reunir os itens mais importantes para o planejamento, a execução e a avaliação de um curso de aprendizagem da natação.

Inicialmente, vamos abordar de maneira simples algumas vantagens e características específicas da prática da natação que devem ser do interesse de todos os adeptos deste desporto.

2. ASPECTOS DA NATAÇÃO

A natação é desenvolvida sobre vários aspectos, dentre os quais podemos citar:

a. ASPECTO DESPORTIVO

A natação é uma atividade física agradável, por meio da qual podemos adquirir boa coordenação de movimentos e desenvolver as grandes funções orgânicas. Apresenta a grande vantagem de ser praticada em qualquer idade. Não apresenta limites para crianças, jovens e idosos; homens ou mulheres.

b. ASPECTO UTILITÁRIO

Sob este aspecto, a natação torna-se das mais importantes dentre as atividades físicas.

O homem por um atavismo milenar está adaptado à terra, o mesmo não acontecendo em relação à água, necessitando por isso de uma aprendizagem orientada para sobreviver no meio aquático.

Um indivíduo que saiba nadar, tem consigo um seguro de vida que em determinadas situações, lhe valerá a própria existência e, as vezes, garantirá a vida de outros que não tiveram a oportunidade de aprender a nadar.

As últimas guerras vieram mostrar plenamente a eficiência da natação no preparo de ações militares. Várias operações de embarque, desembarque, torpedeamentos, travessia de rios, retirada de minas aquáticas, etc..., exigiram combatentes com conhecimentos efetivos de natação.

O ideal seria que todo militar soubesse nadar, pois assim, as Forças Armadas estariam melhor preparadas para as necessidades que os grandes conflitos podem criar.

c. ASPECTO TERAPÊUTICO

A prática da natação constitui-se num poderoso e insubstituível processo terapêutico. Sendo um desporto popular e benéfico, serve de medicação para muitos e variados casos; tais como deformações vertebrais, atrofia, entorses, fraturas, poliomelite, asma, incapacidades respiratórias, cardiopatias, disritmia, agressividade e inibição. Possui a grande vantagem de não obrigar o participante a suportar seu próprio peso. A natação é portanto, particularmente útil para pessoas com lesões físicas; dá-lhes uma oportunidade única de exercitarem o corpo. Os cegos e surdos podem nadar. As pessoas com membros danificados podem usar a natação como meio de reabilitarem seus músculos.

A natação terapêutica amplia imensamente os movimentos na água e os efeitos recreacionais, sociais e terapêuticos auxiliam na reabilitação.

d. ASPECTO RECREATIVO

A natação apresenta numerosas vantagens como desporto de prazer.

Não se pode negar o afluxo cada vez maior de pessoas que se deslocam às praias, rios, piscinas, como simples forma de lazer e ocupação de tempos livres.

Os movimentos n'água, a sensação de propulsão, assim como a de poder deslizar e mergulhar, são muito agradáveis. Existem, por outro lado, muitos jogos que podem ser realizados dentro d'água. A natação serve para abrir a porta para uma vasta gama de desportos como polo aquático, pesca submarina, vela, surf, etc. Assim, sabendo-se nadar, pode-se aproveitar as horas ociosas com diversas atividades aquáticas tão importantes para o equilíbrio físico-emocional.

e. ASPECTO PSÍQUICO

Jean Piaget diz que é através da motricidade que a criança desenvolve o seu poder intelectual (criatividade). A natação oferece esta oportunidade antes mesmo da criança saber andar. A atividade aquática proporciona às crianças, vivências enriquecedoras capazes de promover por sua atmosfera, riqueza e diversidade, estímulos à curiosidade e à atividade. O auto-controle emocional adquirido pela criança, leva-a a auto-confiança e a plena realização do seu campo psicológico.

3. CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

Sendo a natação um desporto praticado em um meio diferente daquele no qual normalmente o homem vive, torna-se necessário lembrar algumas características específicas que apresenta, e que, certamente, serão de grande utilidade quando da iniciação dos alunos na prática desse desporto.

a. FORÇA ASCENCIONAL OU EMPUXO

É a força que age de baixo para cima contra um corpo mergulhado num líquido. Quanto maior o volume e menor o peso, conseqüentemente, maior é o empuxo.

Um objeto flutuará num fluido somente se sua densidade for menor que a densidade do fluido peso (d:peso/volume)

Quando inspiramos profundamente, aumentamos o volume do nosso corpo, conseqüentemente sua densidade diminui, fazendo com que flutuemos.

b. RESISTÊNCIA DA ÁGUA

A primeira sensação no meio líquido é a resistência da água que inibe a marcha, que trava movimentos rápidos e exige dispêndio de força relativamente grande. Bem como, a sensação de água entrando no nariz, boca, olhos e ouvidos que requer uma adaptação.

c. INFLUÊNCIA TÉRMICA

Na água, a perda de calor geralmente é maior que em terra pois normalmente a temperatura da água é inferior a temperatura ambiental

A permanência na água sem qualquer perigo ou inconveniente, depende de vários fatores, quais sejam, temperatura da água, resistência do indivíduo, grau de treinamento, hábitos, etc. Mas a perda de calor sempre se processa com certa intensidade.

Um meio seguro e prático de sabermos quando é chegado o momento de sairmos d'água. É indicado pelos *primeiros calafrios*.

d. PRESSÃO DA ÁGUA

A pressão que a água exerce sobre o tórax submerso oscila entre 8 a 12 Kg. Tendo que realizar um trabalho intenso, sofrendo esta pressão constante, os músculos respiratórios adquirem um desenvolvimento excepcional.

É importante que o praticante seja capaz de sentir as diferenças de pressão na pele, de perceber a ação do Princípio de Bernoulli nas mãos e pés, durante o nado. Essa habilidade é a pressorcepção.

4. FATORES QUE INFLUEM NA APRENDIZAGEM

Muitos são os fatores que influem na aprendizagem da natação e, face a isto, é que algumas pessoas sentem mais dificuldades que outras de aprender a nadar.

Os principais fatores que influem na aprendizagem são os seguintes:

a. SEXO

Com relação as crianças, as meninas têm maior desenvolvimento físico mental em relação aos meninos da mesma idade, o que leva a um comportamento mais disciplinado e a uma maior concentração, facilitando assim uma melhor atenção e entendimento dos ensinamentos ministrados.

Com relação aos adultos, o homem tem, em geral, maior força de vontade e disposição para enfrentar o cansaço advindo com os exercícios praticados, por esta razão obtém melhores resultados.

b. IDADE

Com o passar dos anos, as dificuldades aumentam devido ao aparecimento das fobias e a escassez de tempo para freqüentar as aulas.

c. FLUTUABILIDADE

É um fator de grande importância para a natação. Um nadador que possui uma boa característica de flutuabilidade, flutua bem n'água. Devido principalmente a sua densidade corpórea (pesos dos ossos e tônus muscular). Um tônus muscular muito rígido contribui para uma maior densidade do corpo, diminuindo assim a flutuabilidade.

d. SISTEMA NERVOSO

As pessoas muito sensíveis ou nervosas em contato com o meio líquido, podem apresentar uma falta de concentração e um descontrole do sistema nervoso, prejudicando desta maneira o rendimento do aprendizado.

e. VONTADE DO INSTRUENDO

É um fator muito importante. Dele dependerá o êxito do aprendizado. Antes de tudo o aluno precisa querer aprender a nadar.

f. ASSIDUIDADE

Os alunos mais assíduos, em geral, obtém resultados melhores com menos tempo de aula, pois não interrompem a seqüência didática do ensino.

g. ESTILO INICIAL

A aprendizagem deve ser realmente iniciada pelo nado *crawl*. Além da didática de ensino ser melhor estruturada, todos os demais nados tornar-se-ão muito mais fáceis de serem aprendidos posteriormente. Porém, se algum aprendiz desenvolver inicialmente outro nado, é preciso en-

corajá-lo nesta aquisição. Devemos valorizar as descobertas felizes desde que não sejam contrárias ao progresso.

h. FREQUÊNCIA DAS AULAS

O ensino é muito mais produtivo em aulas diárias do que alternadas.

i. TEMPERATURA DA ÁGUA

Quanto mais fria for a água, menor será a duração de permanência na mesma e menor o progresso do aluno. A água muito quente também prejudica o rendimento, pois provoca um relaxamento excessivo no instruendo.

j. CAPACIDADE TÉCNICA DO INSTRUTOR

É um fator de grande importância. Para organizar o ensino o professor precisa:

- dominar o conteúdo a ser ensinado
- conhecer as aptidões dos alunos
- saber formular objetivos
- dominar os métodos e meios de ensino.

5. A DIDÁTICA DA NATAÇÃO

a. MOTIVAÇÃO

Estudos realizados revelam que a capacidade de retenção aumenta com o interesse pela atividade.

A apresentação de metas mantém a motivação até que elas sejam atingidas ou consideradas não essenciais. É, pois conveniente, sabermos definir o nível de exigência de acordo com as características iniciais dos alunos.

Sempre que um aluno atinge a meta estabelecida, outra lhe deve ser apontada, estimulando-o ao aperfeiçoamento.

Uma técnica de motivar bastante útil é proporcionar ao principiante a oportunidade de demonstrar os colegas a sua evolução.

O importante é prever desde o início um conjunto de metas conveniente hierarquizadas correspondendo cada uma delas a um determinado estágio de aprendizagem. Deste modo, o estabelecimento de níveis ou graus com dificuldades progressivas os quais, para os menores, é ilustrado com nomes como:

1º grau - As rãs; 2º grau - os peixinhos; 3º grau - os golfinhos; é eficaz.

Este processo, entre outros, apresenta as seguintes vantagens:

- mantém o aluno sempre motivado pelo estímulo de subir de grau.

- permite respeitar as diferentes capacidades individuais, facilitando o estabelecimento de tarefas diferenciadas pelo professor.

b. NÚMERO DE ALUNOS POR SESSÃO E TEMPO DE AULA

O número ideal é difícil de se decidir, tendo-se que levar diversos fatores em consideração. Para iniciantes e não nadadores quanto menor o número, melhor. Como regra geral, o número ideal de não nadadores é em torno de doze. Tal fato deve-se a especificidade desta modalidade e pelos perigos que pode provocar um número excessivo de alunos por sessão.

O tempo de aula depende da temperatura da água, da temperatura ambiente, das tarefas a cumprir na sessão e estas por sua vez, são conseqüentes do nível de aprendizagem do aluno.

c. MEIOS AUXILIARES DE INSTRUÇÃO

Os mais comuns são: pranchas de isopor, pés-de-pato, óculos de natação, corpos flutuantes, pequenas pedras pintadas com cores vivas, etc.

Um quadro de giz é útil para transmitir informações e atividades a serem realizadas.

Quadros que mostram atividades diversas, como salvamento, manobras de primeiros socorros e seqüência dos diversos movimentos dos nadados são muito esclarecedores e podem ajudar o professor a explicar certas atividades.

No ensino de salvamento e primeiros socorros, bonecos que reagem à compressão e a insuflação são excelentes para retratar a função do coração e dos pulmões durante uma situação de emergência.

Filmes e slides são muito atraentes para os jovens iniciantes.

As raías são importantes para dividir a piscina de aprendizagem.

Varas longas e curtas podem ser usadas tanto para propósitos de ensino como para segurança.

Alguns cuidados deverão ser tomados quando da utilização deste material de modo a serem atingidos os objetivos definidos, assim:

- ☐ o material deve ser apropriado a idade dos alunos, a sua capacidade e aos objetivos da sessão.
- ☐ o material deve ser visto com antecedência.
- ☐ manter o espírito de novidade. A distribuição do diferente material ao longo do curso de uma forma equilibrada, estabelece uma motivação favorável ao desempenho das tarefas da sessão.

d. FLUTUADORES, BÓIAS E CINTOS DE CORTIÇA

A utilização deste material, quando para resolver o problema da flutuação é desaconselhável. No entanto, poderá ser utilizado, durante o menor espaço de tempo possível e apenas quando se torne imprescindível.

e. HIGIENE

A higiene na piscina é extremamente importante mas muito difícil de se controlar. O professor deve instruir os alunos sobre a higiene na piscina e determinar o padrão que deseja que seja mantido pela turma. Os principais aspectos da higiene a serem abordados são:

- ☐ uso do banheiro antes de ir para a piscina.
- ☐ utilização de lavapés e duchas antes de entrar na piscina.
- ☐ utilização de trajes de banho limpos.
- ☐ proibição da prática n'água quando em casos de erupções de pele, micoses, verrugas, ferida supurando, pé-de-atleta, tosses, resfriados, dias de maior fluxo menstrual, crise de bronquite e de asma.
- ☐ enxugamento e agasalhamento do praticante após a aula.
- ☐ lavagem e colocação dos trajes de banho para secar.
- ☐ uso de toucas de natação, principalmente quem tiver cabelos grandes.

- ❑ proibição do uso de calçados que venham de fora, no recinto da piscina.

f. SEGURANÇA

É ao professor que cabe a responsabilidade da segurança dos alunos. Ele deve estar atento aos perigos da piscina e ser capaz de enfrentar as situações que possam ocorrer. Através de quadros que ilustrem os comportamentos certos e errados na piscina ou através de uma explanação durante a primeira aula pode-se transmitir, satisfatoriamente, as informações relativas à segurança do aluno que precisam ser incutidas nele para sua própria proteção. Assim, o professor deve:

1) Mostrar ao aluno as extremidades rasa e funda da piscina.

2) Proibir brincadeiras de fazer-se de afogado, empurrar ou afundar alguém.

3) Ser capaz de retirar um afogado d'água e realizar eficientemente as técnicas de salvamento que se fizerem necessárias.

4) Ser o primeiro a chegar e o último a sair do local de aula, bem como, não deixar a turma desacompanhada mesmo que seja por um breve momento.

5) Determinar aos alunos que:

- ❑ não brinquem de correr na área em torno da piscina, principalmente se esta for escorregadia.
- ❑ só poderão entrar na piscina mediante ordem do professor, inclusive os atrasados e, aqueles que pedirem para ir ao banheiro, na volta devem pedir autorização ao professor.
- ❑ devem retirar objetos de ornamentação (relógio, pulseiras, etc), antes de entrarem na água.
- ❑ não chupem balas ou mascuem chicletes enquanto nadam.
- ❑ não comam pelo menos por uma hora antes de nadar.
- ❑ verifiquem se a área de saltos está livre antes de lançarem-se nela.

g. UNIDADE DE ENSINO

Todo o ensino deve ser organizado partindo do simples para o complexo, do conhecido para o desconhecido. É inconveniente começar uma

aula com exercícios difíceis e ocupar o resto do tempo com exercícios fáceis. O trabalho deve ser progressivo, isto é, o aumento das dificuldades dos vários exercícios deve ser gradual.

Uma etapa mal assimilada provoca, normalmente, um atraso na aprendizagem. Deste modo, os esforços atingidos deverão estar de acordo com a capacidade dos alunos.

Para um curto processamento do movimento as distâncias a cumprir devem ser curtas e repetidas com intervalo entre elas. Estas pausas destinam-se a:

- ❑ permitir uma recuperação após o esforço exigido.
- ❑ breves explicações sobre o movimento, dados pelo professor.

h. TÉCNICA DE ENSINO

O professor precisa desenvolver uma técnica de ensino boa e segura. Alguns pontos importantes para o sucesso são:

1) Estabelecer uma Boa Relação Aluno/Professor

A aula deve ser viva e participada. O professor deve encorajar, elogiar, repreender gentilmente, brincar amavelmente, ser firme em suas decisões, mas não muito exigente para não provocar rebeldia nos alunos.

2) Posição de Ensino

A colocação do professor deve ser na borda da piscina ou em qualquer outro local elevado, onde possa exercer vigilância sobre todos os alunos e estes possam ver seus movimentos e ouvi-lo claramente.

Quando o professor dirige-se aos alunos, ele mantém-se em pé e permanece olhando-os enquanto fala; não deve dar instruções para as suas costas ou quando os alunos estiverem nadando. É importante também, demonstrar corretamente a execução de um exercício ou nado.

3) Explicar as Instruções

Ao se dirigir aos alunos, o professor deve falar lenta e claramente, usando palavras e frases adequadas ao nível deles. Cada instrução específica deve ser curta e simples, é inútil lançar-lhes muitas informações de uma só vez. Instruções na forma negativa tais como "não faça assim" ou "não faça isto", devem ser evitadas.

4) Valorizar os Jogos

Todas as crianças adoram jogar. Através de jogos e artifícios o professor conduz os alunos aos objetivos pretendidos. Os jogos devem ser graduados de acordo com idade e a capacidade dos alunos e sempre supervisionados.

5) Fazer o Planejamento das Atividades

O planejamento é uma etapa importante a ser elaborada pelo professor, pelas seguintes razões:

- ❑ permite a sistematização e controle do trabalho a efetuar ou já efetuado.
- ❑ estimula a participação dos alunos ao serem estabelecidas metas.
- ❑ estabelece condições que propiciam a avaliação contínua do trabalho, tanto para o professor como para os alunos.
- ❑ pela previsão de todas as etapas de trabalho torna-o mais eficaz e econômico.

Ao ser elaborado, o planejamento deve atender a três aspectos essenciais:

- ❑ **A QUEM SE APLICA**, ou seja, determinar a idade dos alunos e o seu grau de aprendizagem.
- ❑ **ONDE SE APLICA**, o local, piscina rasa ou funda, mar ou rio, etc.
- ❑ **COMO SE APLICA**, hierarquização dos conteúdos programados de uma forma consciente e conseqüente.

6) Fazer um Plano de Aula Básico

O seguinte exemplo pode ser adotado:

a) Atividade Introdutória

O professor fará uma breve explanação que deve:

- ❑ ser vista por todos
- ❑ ser clara e sugestiva para poder ser entendida e motivadora
- ❑ informar o que se pretende que os alunos façam no final da aula (objetivo da aula).

Depois o professor dará a ginástica, que tem os seguintes objetivos:

- ❑ aquecer os músculos e preparar o organismo para o trabalho a ser realizado.
- ❑ desenvolver a mobilidade articular.
- ❑ proporcionar o relaxamento físico e mental indispensáveis a execução dos trabalhos na água.
- ❑ educar os músculos quanto aos movimentos corretos e à sua coordenação, a fim de prepará-los para os trabalhos a serem solicitados n'água.

Esta ginástica pode ser dividida em dois tipos de exercícios diferentes quanto a finalidade própria. São eles:

(1) EXERCÍCIOS EDUCATIVOS OU ESPECÍFICOS

Servem para corrigir e aperfeiçoar os detalhes da execução dos movimentos característicos dos diversos nados. Exemplos:

- ❑ rotação dos braços para frente ou para trás. Alternadamente ou simultaneamente.
- ❑ rotação dos braços para frente, com o tronco flexionado (*crawl*).
- ❑ mãos nos joelhos, rotação da cabeça para os lados (respiração).
- ❑ com o tronco flexionado, braço direito (esquerdo) estendido à frente e o esquerdo (direito) à trás, realizar a respiração lateral.
- ❑ coordenar a respiração com o movimento de rotação dos braços (tipo *crawl*).
- ❑ batida de pernas tipo em decúbito ventral ou dorsal; etc.

(2) EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE

Servem de aquecimento. Propõem-se a alongar a musculatura em geral e facilitar os movimentos das articulações corpóreas. Exemplos:

Os exercícios que irão compor a sessão deverão ser criteriosamente escolhidos pelo instrutor, tendo em vista o objetivo a ser alcançado. Em estágios menos avançados da aprendizagem deve-se dar maior ênfase nos exercícios educativos. Nos dias frios deve-se intensificar a quanti-

dade e a cadência dos exercícios, e diminuir nos dias quentes.

b) Recapitulação da Aula Anterior

É importante trabalharmos as aquisições feitas na etapa anterior.

c) Atividade Principal

Baseada no objetivo da aula. Esta parte deve compreender o máximo de tempo possível. Os exercícios devem ser demonstrados em *câmara lenta* e logo após a um ritmo normal.

d) Tempo Livre Supervisionado

A aula termina com um pequeno tempo livre no qual os alunos podem fazer o que quiserem. É necessário um controle rigoroso para evitar atividades perigosas.

7) Agrupar os Alunos por Nível Técnico

O número de grupos dependerá da capacidade técnica e do número de alunos.

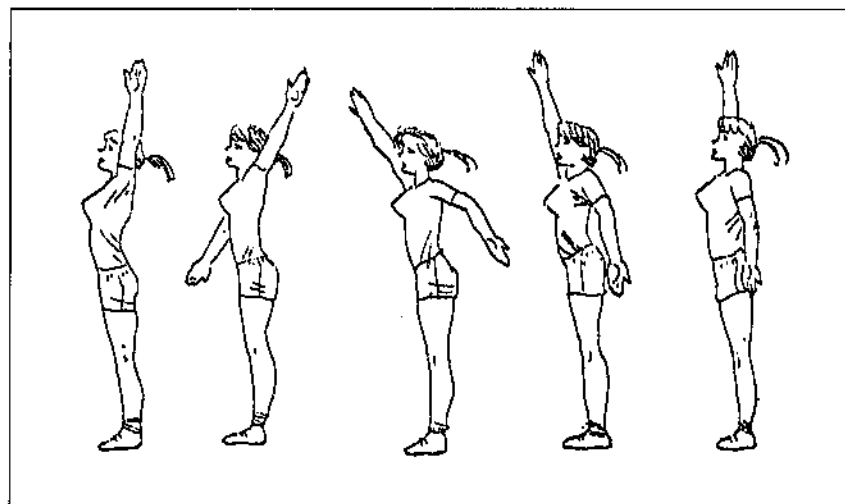
8) Realizar as Aulas de Avaliação

É importante avaliarmos as habilidades que tenham sido ensinadas. Uma boa organização é essencial durante essas sessões e seria bom se tivesse assistência.

6. FASES DA APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO

As fases da aprendizagem são:

- adaptação ao meio
- flutuação
- respiração
- propulsão



1. Nado Costas

a. ADAPTAÇÃO AO MEIO

Nesta etapa, o objetivo é familiarizar o principiante com o meio aquático, para transmitir-lhe a necessária confiança, que lhe propicie estar dentro d'água com um sentimento de agradabilidade. O iniciante deve ter contato com a água tantas vezes sejam necessárias para que seu sistema nervoso aceite este contato como familiar, isto é, realizar o maior número possível de vivências no meio aquático

Através de jogos e brincadeiras procura-se resolver as dificuldades com que defrontam-se os iniciantes e cuja causa reside, essencialmente, no medo a um meio estranho (aquático) por isso alguns procedimentos fazem-se necessários:

- motivar os alunos.
- informa-lhes os objetivos das sessões ou exercícios.
- evitar atitudes bruscas.
- não forçar a entrada n'água.

As primeiras atividades são os mergulhos e os saltos, na seguinte ordem:

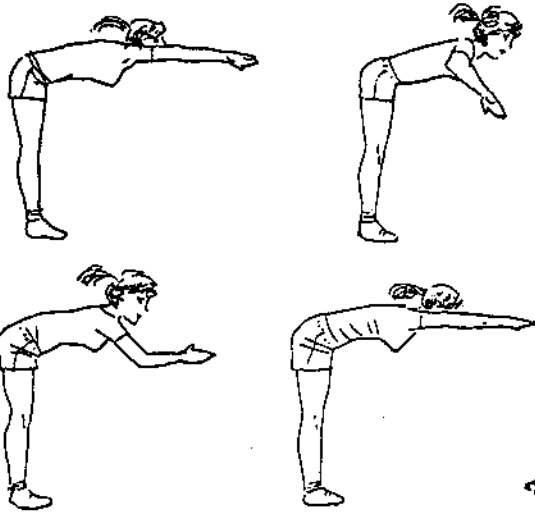
a) mergulhar a cabeça, apoiando-se em algum lugar, mantendo os pés no chão. Ex: passar por baixo de pranchas, cordas, bastões, etc. Empurrar a prancha com a cabeça.

b) mergulhar totalmente, mantendo os olhos abertos, tirando os pés do chão. Ex: buscar objetos no fundo; descer por uma vara até o fundo e voltar pela escada; passar por baixo das pernas do companheiro; fazer o percurso da piscina puxando a raia.

c) saltar variando bastante os saltos. Ex: saltar mais longe, mais alto, grupado, dando giro no ar, batendo palmas acima da cabeça ou embaixo das pernas; saltar e pegar um objeto no fundo, etc.

Nesta fase é importante que o aluno já receba as primeiras noções da respiração. Mandar que ele pronuncie uma palavra nasal submerso ou faça bolhas embaixo d'água já vai auxiliá-lo bastante.

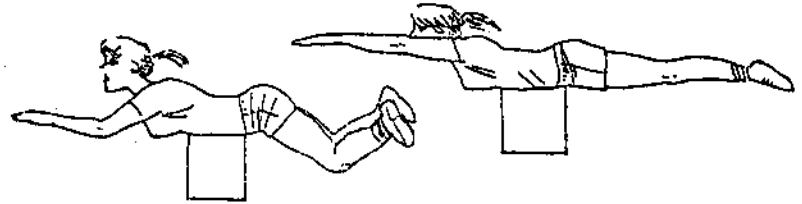
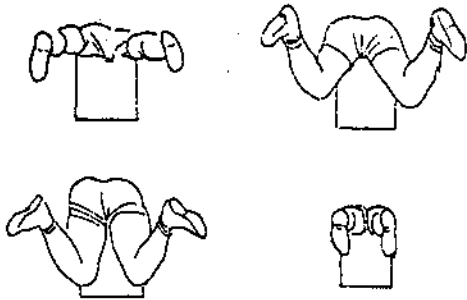
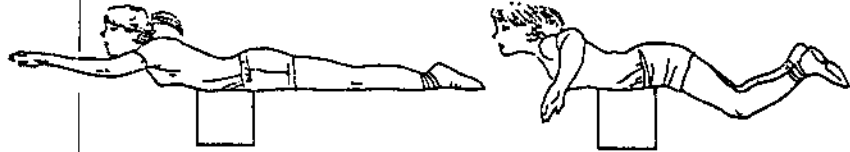
A seguir, alguns exemplos de exercícios de adaptação ao meio, ilustrados na seguinte ordem:



Nado Peito



Nado Crawl



2. Nado Peito no bloco de partida



3. Exercícios de Flexibilidade

Servem de aquecimento. Propõem-se a alongar a musculatura em geral e facilitar os movimentos das articulações corpóreas.



ROTAÇÃO DO TRONCO



CANIVETE



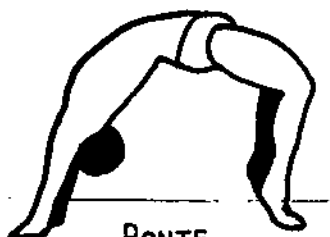
ELEVAÇÃO DAS
PERNAS



DORSO LOMBAR



ESQUADRO



PONTE



MATA-BORRÃO



TESTA AO CHÃO



ELEVAÇÃO DAS PERNAS

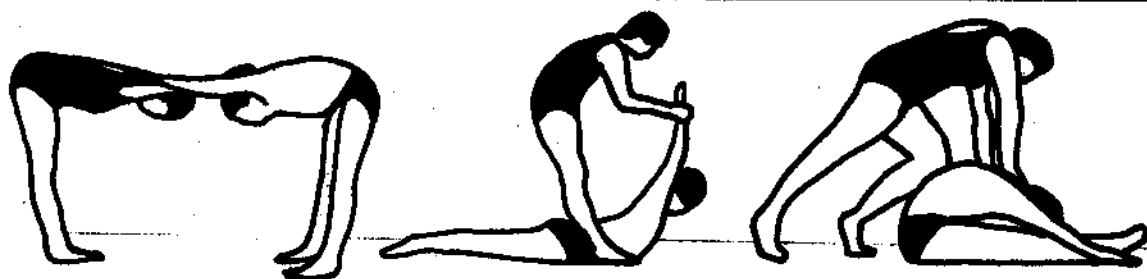


PISADA



ELEVAÇÃO DO TRONCO

2. Exercícios de flexibilidade



GOOD MORNING

ALONGAMENTO



REMA-REMA



ALONGAMENTO DA COLUNA

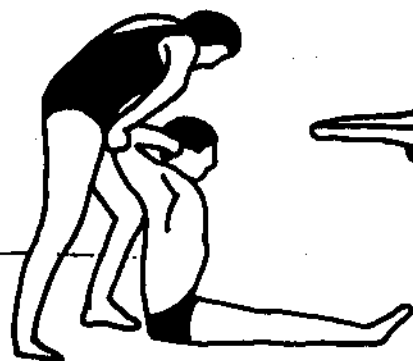


MERGULHO

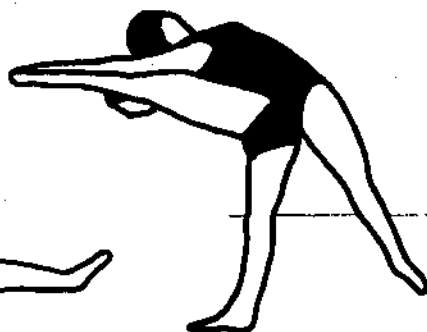


BALANCEIO

Os exercícios que irão compor a sessão deverão ser criteriosamente escolhidos pelo instrutor, tendo em vista o objetivo a ser alcançado. Em estágios menos avançados da aprendizagem deve-se dar maior ênfase nos exercícios educativos. Nos dias frios deve-se intensificar a quantidade e a cadência dos exercícios, e diminuir nos dias quentes.

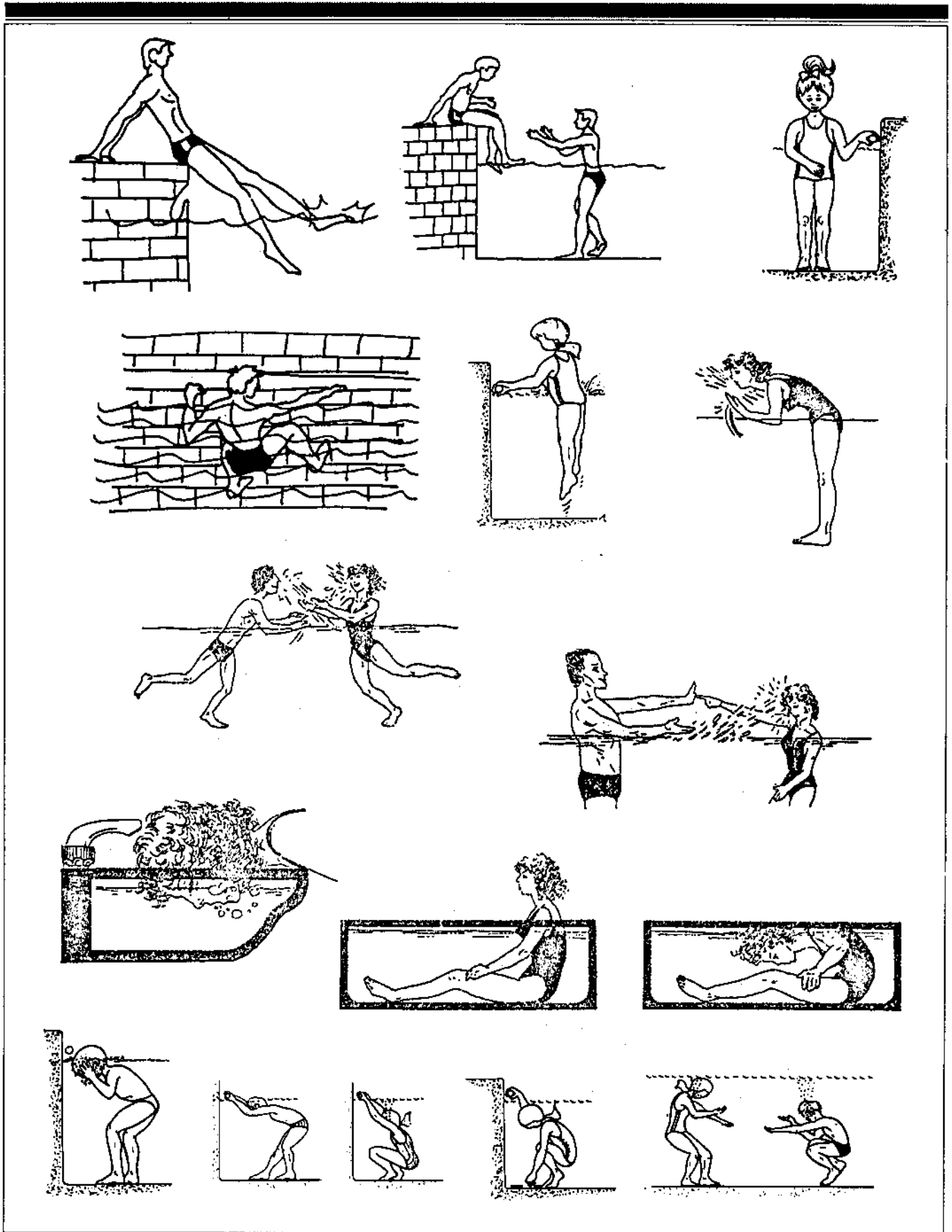


ALONGAMENTO

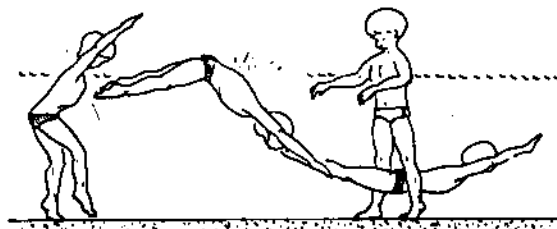
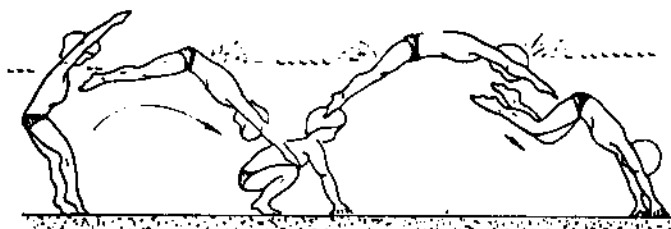
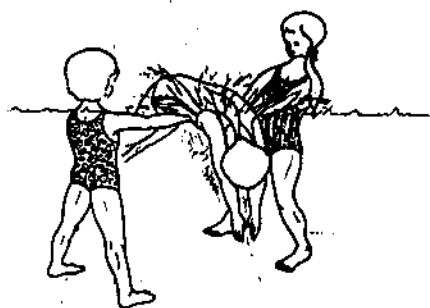
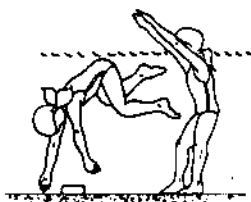
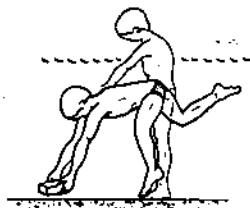
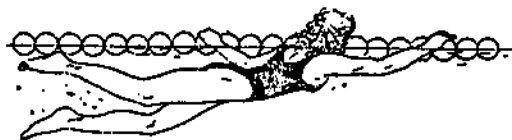
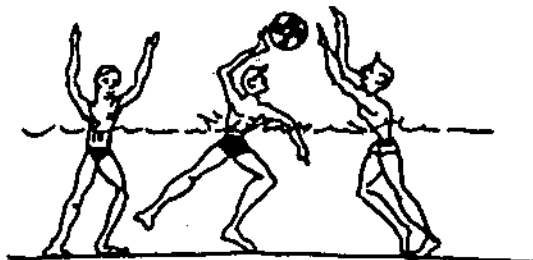
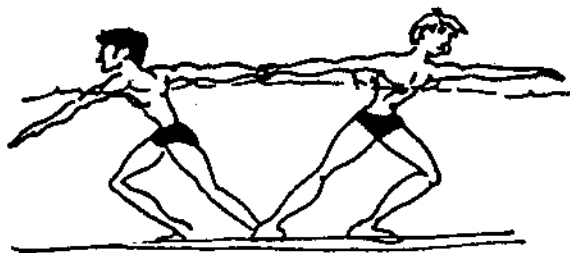
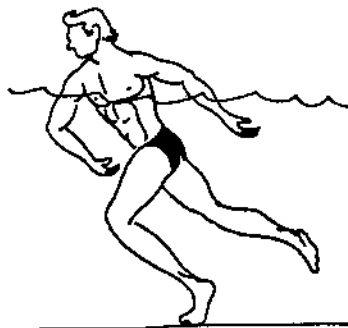
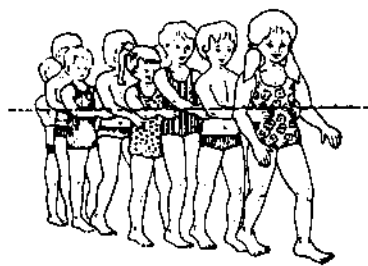


SUSPENSÃO

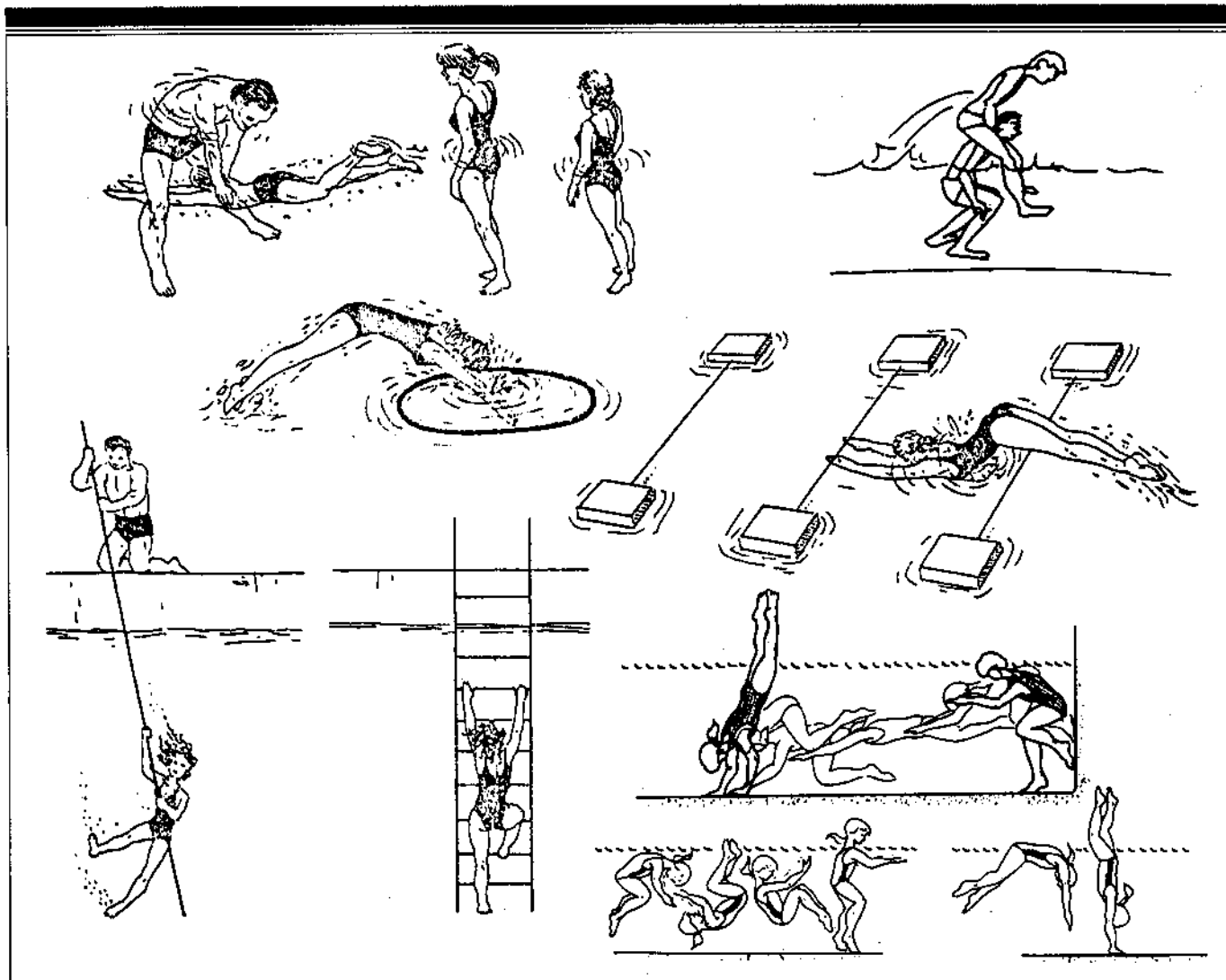
4. Exercícios de Flexibilidade



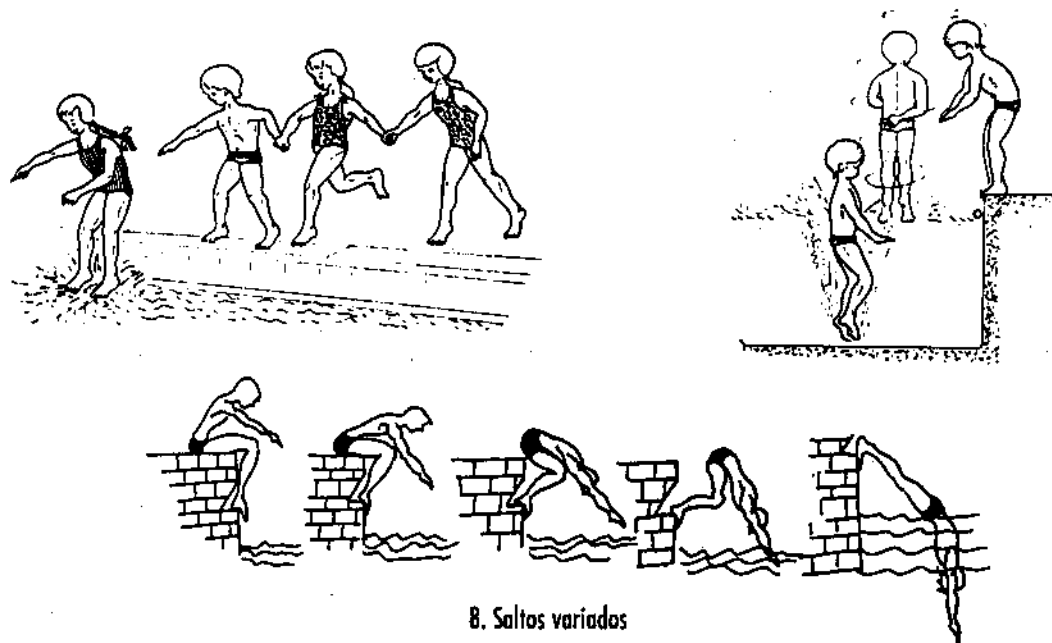
5. Exercícios com o apoio das mãos e/ou dos pés



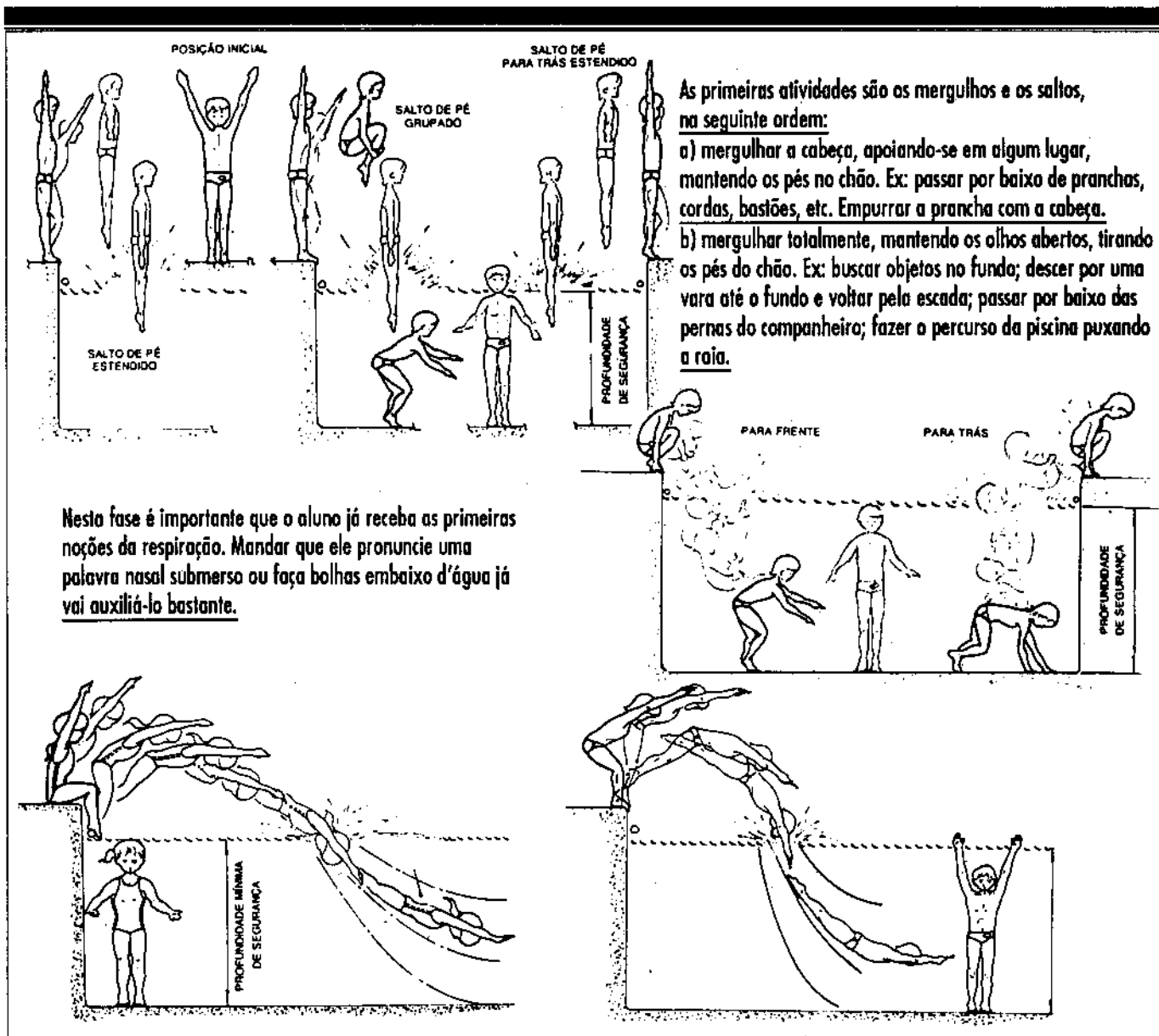
6. Exercícios para perder o apoio das mãos e/ou dos pés



7. Exercícios para perder o apoio das mãos e/ou dos pés



8. Saltos variados



As primeiras atividades são os mergulhos e os saltos, na seguinte ordem:

a) mergulhar a cabeça, apoiando-se em algum lugar, mantendo os pés no chão. Ex: passar por baixo de pranchas, cordas, bastões, etc. Empurrar a prancha com a cabeça.

b) mergulhar totalmente, mantendo os olhos abertos, tirando os pés do chão. Ex: buscar objetos no fundo; descer por uma vara até o fundo e voltar pela escada; passar por baixo das pernas do companheiro; fazer o percurso da piscina puxando a roia.

Nesta fase é importante que o aluno já receba as primeiras noções da respiração. Mandar que ele pronuncie uma palavra nasal submerso ou faça bolhas embaixo d'água já vai auxiliá-lo bastante.

9. Exercícios de saltos variados

- ☐ 1. exercícios com o apoio das mãos e/ou dos pés.
- ☐ 2. exercícios para perder o apoio das mãos e/ou dos pés.
- ☐ 3. exercícios de saltos variados.

b) FLUTUAÇÃO

Nesta fase, a tendência mais comum do participante ao cair n'água é realizar movimentos desordenados de pernas e braços procurando manter-se em pé com a cabeça fora d'água a fim de respirar. Não sendo, entretanto, esses movimentos próprios para a flutuação ele certamente afundará.

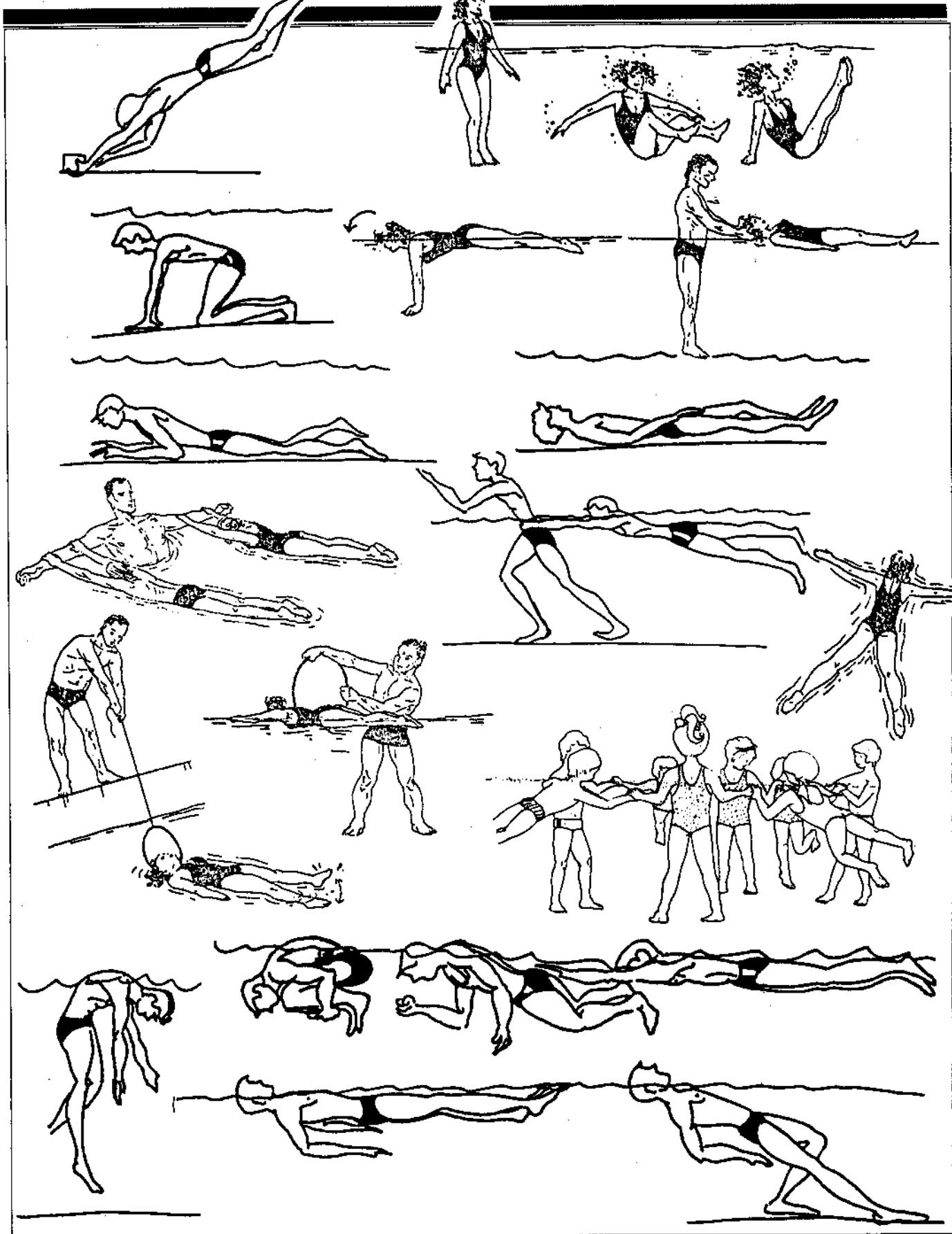
Os principais objetivos desta fase são:

- ☐ continuar trabalhando as aquisições feitas na fase anterior para que elas consolidem-se.
- ☐ sentir que de nada servem movimentos bruscos para facilitar a flutuação.
- ☐ desenvolver a capacidade de flutuar entre inspiração e expiração.
- ☐ sentir a força do empuxo.
- ☐ manter os músculos relaxados.

Esta fase é dividida em duas partes:

1) Flutuar Parte do Corpo

O aluno apóia parte do corpo enquanto a outra flutua.



10. Flutuação

2) Flutuar o Corpo Inteiro

O aluno vai retirando momentaneamente os apoios até conseguir flutuar de corpo inteiro. Um exercício ideal para se flutuar de corpo inteiro é a Medusa.

A seguir, exemplos de exercícios de flutuação:

c) RESPIRAÇÃO

A respiração é a fase mais importante da aprendizagem. Enquanto o iniciante não conseguir respirar com desembaraço, ele terá dificuldade para coordenar os movimentos, bem como manter-se e locomover-se dentro d'água.

Os principais objetivos desta fase são:

- ❑ inspirar pela boca e expirar pelo nariz e/ou boca. A expiração deve levar mais ou menos o dobro do tempo de inspiração.
- ❑ expirar como se faz naturalmente em terra, logo após a inspiração. Uma inspiração bem feita quase não perturba o equilíbrio.
- ❑ adaptar-se com a água que escorre pelo rosto quando da inspiração (não passar a mão no rosto).
- ❑ continuar a trabalhar as aquisições feitas nas etapas anteriores.

A seguir alguns exemplos de exercícios de respiração:

d. PROPULSÃO

É a fase em que o iniciante realiza seus primeiros deslocamentos na água, que lhe proporcionará alegria e maior confiança em suas verdadeiras possibilidades.

Nesta fase o instrutor ensina o deslize, o trabalho de braços e o trabalho de pernas.

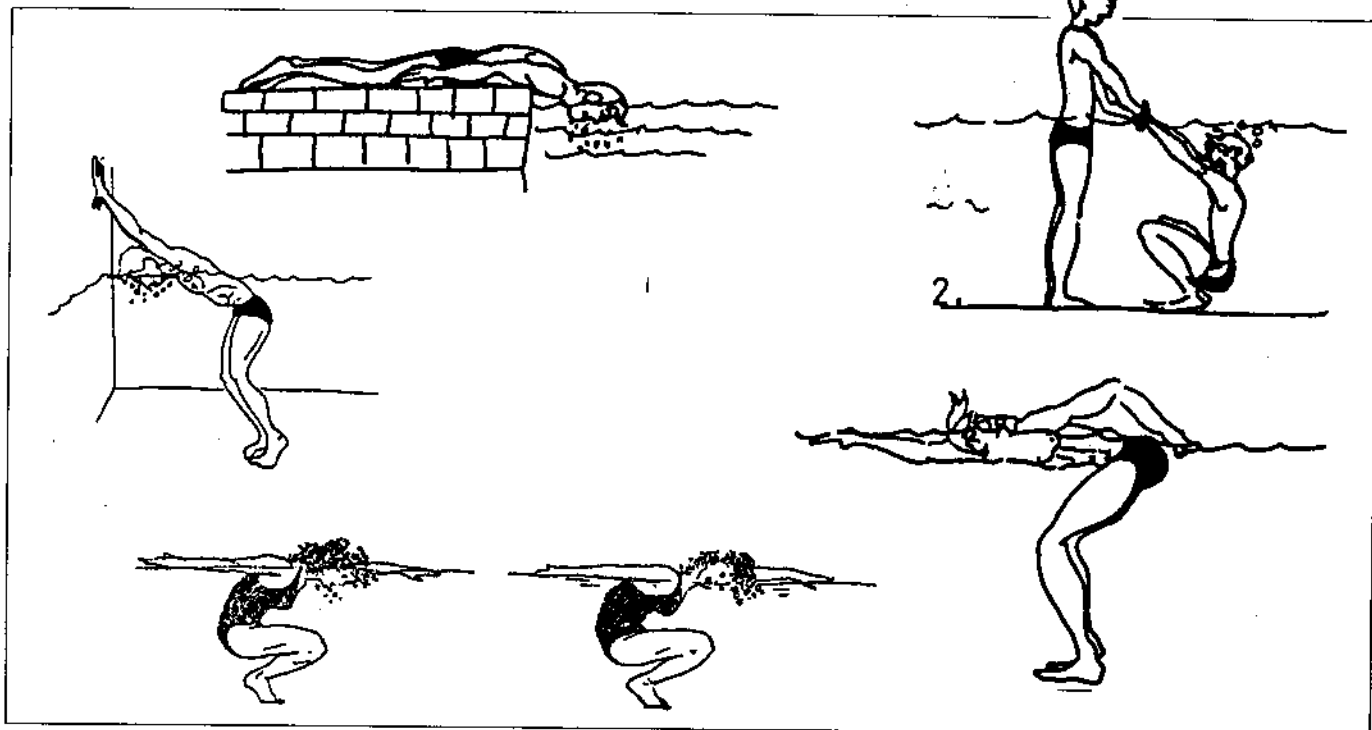
a) O DESLIZE é realizado da seguinte forma:

1º - O aluno segura a borda da piscina com uma das mãos e estende o outro braço à frente na superfície da água. Coloca os dois pés na parede e mantém as pernas flexionadas e o corpo inclinado lateralmente.

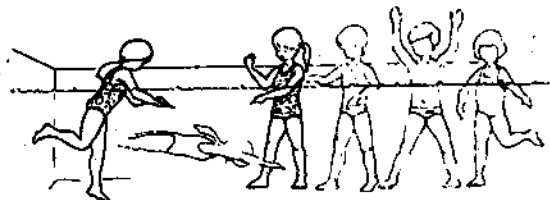
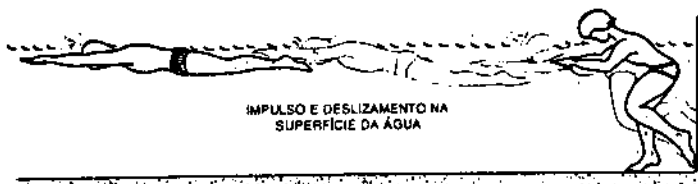
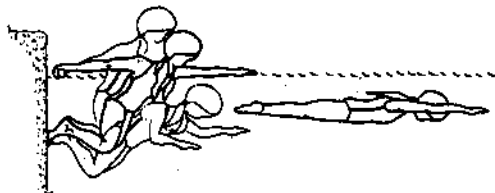
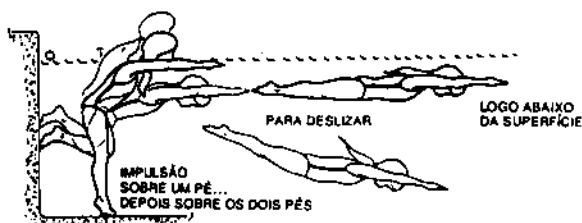
2º - O aluno toma ar e, em seguida, abaixa a cabeça colocando-a dentro d'água.

3º - Imediatamente, após a 2ª etapa, ele junta a mão que estava na borda com a que estava à frente do corpo e dá um forte impulso na borda, esticando as pernas que estavam flexionadas.

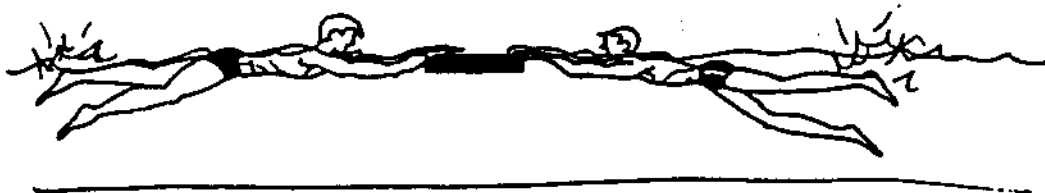
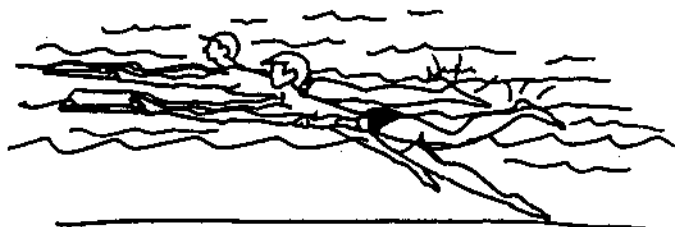
4º - Seu corpo assim estendido, desliza pela superfície até que ele sinta necessidade de renovar o ar dos pulmões, quando então ficará de pé ou se apoiará no professor. Exemplos:



11. Respiração



12. Propulsão



13. Trabalho de pernas

b) O TRABALHO DE PERNAS

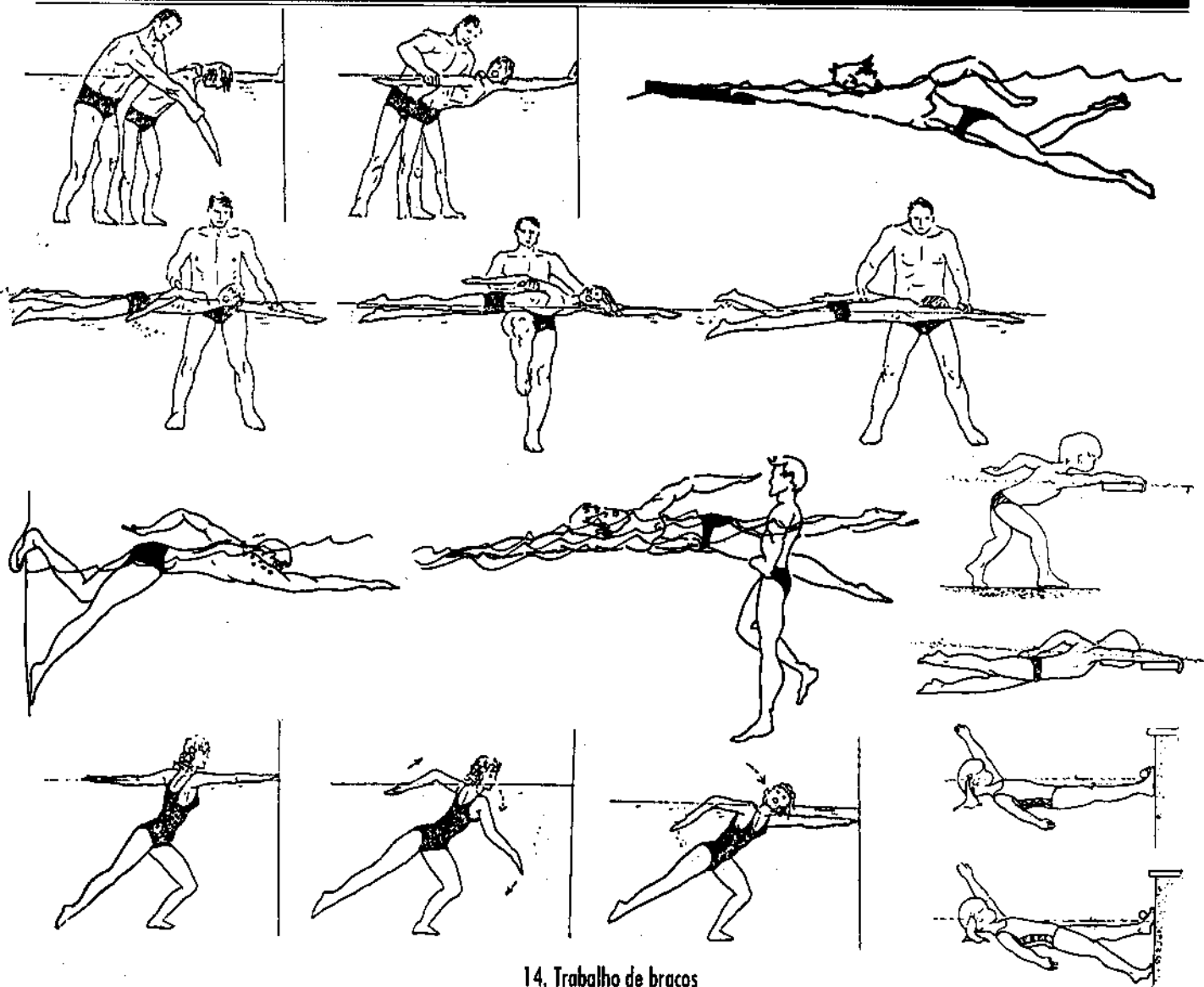
O instrutor deve dar uma noção bem aprimorada do movimento de pernas. É um trabalho importante que deve ter como objetivo fortalecer e adaptar os músculos das pernas aos trabalhos na posição horizontal.

No caso do nado, o aluno deve movimentar suas pernas alternadamente, batendo os pés logo abaixo da superfície. As pernas devem

estar estendidas mas não contraídas. O movimento inicia-se na articulação do quadril. Ver exemplo acima:

c) O TRABALHO DE BRAÇOS

Do mesmo modo, o instrutor deve dar noções elementares do movimento dos braços para dar propulsão.



14. Trabalho de braços

No caso do nado *crawl*, deve-se explicar que o movimento é realizado alternadamente. Executa-se da seguinte forma:

Mandamos o aluno flutuar horizontalmente com um braço estendido à frente e o outro estendido para trás, ao lado do corpo. O braço que está à frente inicia o movimento executando a braçada enquanto o outro que está atrás realiza a recuperação. Após algum tempo de treinamento deste exercício, já podemos iniciar sua coordenação com os movimentos próprios da respiração. Exemplos:

7) NATAÇÃO PARA BEBÊS (0 a 3 ANOS)

A natação para bebês nasceu nos Estados Unidos, devido a grande quantidade de piscinas domésticas e dos perigos apre-

sentados pela curiosidade própria dos bebês em suas proximidades.

Assim a possibilidade de preparar as crianças o mais cedo possível foi vislumbrada para solucionar o grande número de acidentes.

Ela realiza-se num ambiente pré-escolar, numa idade em que as crianças não podem ser ensinadas em grupos por professores. Nesta idade as crianças precisam do pai e da mãe como pessoas que entendem sua linguagem, e que vai lhes ensinar através desta linguagem familiar, a transição de um ambiente conhecido para um ambiente desconhecido que é a piscina.

A aprendizagem da natação nesta idade visa:

- promover o desenvolvimento físico e intelectual do bebê - a maioria dos bebês passam a maior parte

do tempo deitados ou sentados no berço ou no carrinho, de forma passiva. Na água o bebê realiza movimentos que não teria condições de realizar sob a força da gravidade. E, sabemos que o desenvolvimento intelectual da criança é produto do desenvolvimento motor (Jean Piaget).

- ☐ auto-salvamento - fazer com que o bebê tenha condições de se manter na superfície ou através de movimentos instintivos chegar à borda da piscina ou em qualquer outro apoio.
- ☐ a proporcionar uma maior resistência ao resfriado, uma saúde mais estável.
- ☐ utilizar suas faculdades pré-existentes de apnéia.
- ☐ reforçar o relacionamento entre pai e filho. Normalmente a mãe passa mais tempo com o filho. Neste caso o pai leva o bebê para a natação ou acompanha-o com a mãe.

O método requer que os pais sejam os monitores dos professores de natação. Deste modo, os pais recebem instruções dos professores antes mesmo de entrarem n'água com o bebê. É essencial que a mãe e/ou o pai entrem n'água. É importante que os pais mantenham-se descontraídos, relaxados, tranquilos, uma vez que o comportamento dos bebês é conduzido por sensações agradáveis e desagradáveis. Deve-se procurar sempre criar condições agradáveis. O contato corporal, o abraço terno da mãe ou do pai, após uma situação desagradável é a fonte de segurança e de sucesso do método.

Os primeiros estímulos podem ser realizados em casa durante os banhos do bebê, a partir do momento em que o médico liberar a criança após a queda do umbigo, esses banhos devem ser realizados na banheira de casa e são importantes para que os pais treinem como pegar a criança.

Com o decorrer do tempo, a temperatura da água dos banhos deve ser diminuída gradativamente de 36° para 32° a fim de preparar o bebê para temperatura da água da piscina que deve ter um teor de cloro baixo.

As crianças com menos de quatro meses podem ser alimentadas a qualquer hora, Já as

com mais de quatro meses devem ser alimentadas no mínimo uma hora antes da aula.

A frequência das aulas ideal é três vezes por semana, com aulas de vinte minutos.

Os exercícios mais utilizados são:

a. **Mergulho**

No máximo três em cada aula. Antes de mergulhar a criança, o pai molha sua nuca, depois a cabeça toda e sopra seu rosto, como formas de aviso.

No começo os pais afundam com a criança colada ao corpo, depois podem fazê-lo segurando-a pelas axilas.

b. **Soprar Bolhas**

O pai ou mãe sopra o rosto da criança para que ela sinta a corrente de ar e logo após faz o barulho das bolhas n'água.

c. **Flutuar**

Os cuidados são maiores com os bebês de 1 ano. Estes flutuam melhor de costas. Assim, o pai segura-o em decúbito dorsal, com uma das mãos segurando a cabeça e com rosto próximo ao do bebê conversa com ele.

d. **Torpedo**

O pai segura a criança em forma de sanduíche e, após mergulhá-la, empurra-a para a mãe que deve estar bem próxima. A distância entre o pai e a mãe vai aumentando aos poucos para que a criança comece a realizar movimentos de pernas e de braços com o intuito de emergir os orifícios respiratórios.

e. **Saltar**

Os bebês maiores de 1 ano já saltam para seus pais da borda da piscina.

Na natação para bebês alguns cuidados fazem-se necessários, tais como:

- ☐ problemas de ouvido - após a aula devemos secar bem, com cuidado pela fragilidade.
- ☐ resfriados - principalmente pela mudança de temperatura. Assim, quando tiramos o bebê d'água devemos agasalhá-lo imediatamente.

Em piscinas aquecidas ou cobertas devemos aguardar um tempo antes de sairmos do recinto.

- engolir água - devemos tomar cuidado para que o bebê não engula muita água.

8. CONCLUSÃO

Neste trabalho procuramos mostrar as muitas responsabilidades que envolvem e requerem do professor de iniciação à natação, os papéis de planejador da instrução, apresentador de informações, avaliador de desempenho e motivador. Assim apresentamos inicialmente, os aspectos sob os quais a natação pode ser desenvolvida; suas características específicas, devidas principalmente ao meio no qual é praticada; e os fatores que influem na aprendizagem da natação. Tais informações devem ser logo transmitidas pelo professor aos principiantes, para facilitá-lhes a futura aprendizagem.

Como planejador, o professor deve determinar o que será ensinado, como será ensinado e quais serão as condições de prática. Deste modo, ele deve elaborar um planejamento e executá-lo seguindo uma linha que vai do mais fácil ao mais difícil, sem esquecer que não se deve saltar nenhum estágio. Conhecimentos de psicologia e uma capacidade pedagógica bem desenvolvida são essenciais para ganhar e manter a atenção do aluno.

A motivação é uma responsabilidade importante e crítica do professor. Ele deve criar um ambiente de instrução que produza no instruído uma vontade de aprender, já que a relação motivação-aprendizagem é bidirecional, isto é, a aprendizagem leva à motivação para continuar a aprender, assim como a motivação para aprender

pode levar à aprendizagem. O estabelecimento de objetivos a serem cumpridos e a aplicação da teoria do reforço são bastantes eficazes para motivar o aluno.

No início, quando o medo d'água deve ser vencido, a maneira pela qual o instrutor ajuda o assustado principiante é da maior importância. O desprezo, a contrariedade, a censura áspera e o castigo devem ser evitados; pois só contribuem para aumentar o medo e conseqüentemente até impedir o aluno de continuar no curso.

Outro ponto importante é a avaliação do desempenho do estudante. O professor deve anotar o que o aluno fez de certo e errado e comentar com ele para ajudá-lo a melhorar na próxima tentativa de execução. A quantidade de informação a ser dada ao aluno deve estar de acordo com seu estágio de aprendizagem.

Em seguida apresentamos um método de ensino de simples execução, dividido em quatro fases, montado numa seqüência lógica no qual, como se trata de crianças, não devemos nos ater muito com exercícios técnicos e sim com brincadeiras que melhor combinem com o espírito infantil.

Completamos com algumas informações sobre natação para bebês, pois os objetivos da iniciação à natação nesta idade já são comprovados. □

BIBLIOGRAFIA

1. PALMER, Mervyn L. - **A Ciência do Ensino da Natação.** Ed. Manole Ltda, 1990.
2. MAGIL, Richard A. - **Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações.** Ed. Edgard Blucher Ltda, 1984.
3. CATTEU, Raymond & Garof, Guard - **O Ensino da Natação.** Ed. Manole Ltda, 1988.
4. CARVALHO, Cantarino - **Introdução a Didática da Natação.** Ed. Manole Ltda,
5. WILKIE, David & Juba, Kelvin - **Iniciação à Natação.** Editorial Presença, 1982.
6. FONTANELLI, Marilla S. e José A. - **Natação para Bebês.** Ed. Ground Ltda, 1987.