

**NATAÇÃO**  
**ENSINE A NADAR**

## SÉRIE DIDÁTICA



### **UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**

Rodolfo Joaquim Pinto da Luz — Reitor Aquilles Amaury Córdova Santos —  
Vice-Reitor

#### CONSELHO EDITORIAL

Antônio Diomário de Queiroz — Presidente  
Alcides Buss  
Amo Blass  
Maurílio Lopes Silva  
Paulo Fernando de Araújo Lago  
Wai ter Carlos Costa

Salim Miguel — Diretor-Executivo da Editora da UFSC

**SIDNEY FERREIRA FARIAS**

**N A T A Ç Ã O**

**E N S I N E   A   N A D A R**

**Florianópolis**

**EDITORA**

**DA UFSC**

**2ª Edição**

**FICHA CATALOGRAFICA**

---

F224 **Farias**. Sidney Ferreira  
**Natação: ensine a nadar** Sidney Ferreira  
Farias. Florianópolis. Hd. da UFSC. **1988**  
p 49 — (Serie **Didática**)

I Natação I Título. II. Série.  
CDU 797.2  
CDD797 21

---

Índice para o catalogo sistemático (CDU)  
I. Natação —797.2

Reservados todos os direitos de  
publicação total ou parcial pela EDITORA  
DA UFSC

Impresso no Brasil Printed in Brazil

SIDNEY FERREIRA FARIAS  
CDS/DEF/UFSC

Colaboração: MÍRIAM RUTH HAGEMANN

Desenhos: EDSON ROBERTO DE SOUZA

## SUMÁRIO

PREFACIO .....	7
APRESENTAÇÃO .....	9
INTRODUÇÃO .....	10
CONCEITUAÇÃO .....	10
ETAPAS DE COMO "ENSINAR A NADAR" .....	10
DIRETRIZES PEDAGÓGICAS.....	14
CONCLUSÃO.....	28
BIBLIOGRAFIA .....	29

## **PREFACIO**

Trata-se de uma valiosa contribuição dentro dos múltiplos aspectos que podem ser destinados à natação.

O professor Sidney menciona no seu trabalho, num linguajar facilmente compreensível, procedimentos fundamentais a um educador, além de oferecer uma seqüência pedagógica para iniciação à prática da natação e sugestões de atividades nas suas diferentes etapas.

Considero como de grande valia para formação nos Cursos de Licenciatura em Educação Física, e demais interessados, contribuindo ainda mais no aspecto de iniciação da natação.

Importante também salientar que, seja qual for o fim que se destine a natação, todos os praticantes passam por experiências iniciais de como nadar. Experiências que perduram por longo período ou até por toda existência.

Ao considerar a natação antes de tudo, como uma atividade utilitária percebo ainda mais a importância e acessibilidade do conteúdo.

Júlio César S. Rocha

"O ARCO-ÍRIS É A FITA QUE A NATUREZA  
PÕE NO CABELO APÓS O BANHO"  
(Autor desconhecido)



## APRESENTAÇÃO

Ola pessoal, eu sou Yendis!

Vim do fundo do mar com objetivo de dar sugestões de como ensinar a nadar!



## **INTRODUÇÃO**

### **CONCEITUAÇÃO**

Aprender é algo verdadeiramente necessário e importante ao ser humano.

Em se tratando de aproveitar os benefícios do banhar-se no mar, num rio, numa piscina ou mesmo numa banheira, verifica-se que são mais facilmente sentidos, se soubermos como usufruir, utilizando nossos próprios meios para isto.

Aprender a nadar é um aspecto que facilitará a verificação desses benefícios, fazendo com que naturalmente possamos ser mais felizes e saudáveis. Porém, aprender a nadar necessita seguramente de alguns princípios pedagógicos, que se forem observados, permitirão aos aprendizes tentar atingir os seus objetivos.

Baseado nestes princípios que estamos abordando o ato de ensinar a nadar. Esperamos que o conteúdo oriente e desperte, sem que seja a solução dos instrutores ou aprendizagens; pois cada aluno é um ser, cada grupo uma sociedade e sua aula um mistério.

Antes de ensinarmos a aprendizagem de "como ensinar nadar", devemos primeiro saber diferenciar "Natação" de "NADAR"

#### **NATAÇÃO:**

1. Identifica a disciplina integrante dos currículos dos cursos na área da Educação, objetivando preparar os alunos a ensinarem ou ministrarem atividades nas aulas para nadar, em diversas faixas etárias, ao sexo masculino e feminino;
2. Competição que reúne um determinado número de pessoas, que objetivam a performance por distância ou em determinado tempo.

#### **NADAR:**

Ato psicomotor que objetiva a locomoção no meio líquido na horizontal, na vertical, parcialmente ou totalmente imerso.

### **ETAPAS DE COMO "ENSINAR A NADAR" VOCÊ**

Quando vamos ao cinema ou ao teatro, assistir determinados filmes e peças, somos levados pelos artistas, músicas e enredos ou até companhias, isto é, estamos sendo motivados por alguns desses elementos.

Em se tratando de ensino, você não tem atores, músicas etc., mas tem que despertar nos alunos atitudes mentais às aulas.

É o fator "X" que influenciará e despertará o interesse dos aprendizes.

Um dos grandes fatores de interesse é VOCÊ. Se você é entusiasta, interessado, ativo e atencioso, conseguirá a confiança e a simpatia dos alunos, facilitando assim a tarefa de motivação às atividades.

## **LIDERANÇA**

Dentro da motivação, a liderança ocupa espaço muito importante. É um aspecto que você não pode dispensar, é a parte que visa influenciar as pessoas a determinada tarefa.

É importante ao educador ter liderança amigável, caso não a tenha, deve treiná-la a fim de conseguir maior sucesso em suas metas educacionais.

## **PARA DAR INÍCIO AS ATIVIDADES**

Veja agora o que você pode fazer para começar bem as suas aulas:

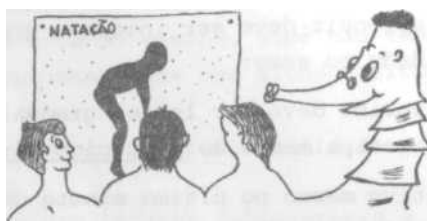
1. Ensinar a NADAR é fácil, mas NADAR não o é;
2. O aprendiz deve ser iniciado gradativamente, seja qual for a sua idade ou sexo;
3. O ensino deve ser lento, gradual em intensidade, complexidade e principalmente do conhecido para o desconhecido.
4. Motive mesmo no último minuto da sua aula, "o importante é a vontade de voltar do aluno";
5. Revista de segurança (invisível) os seus alunos.



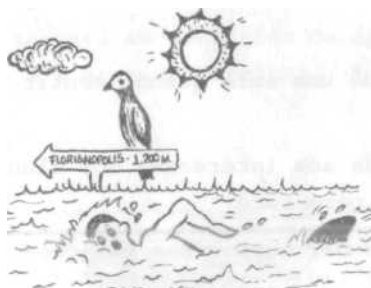
## **CUIDADOS ESSENCIAIS NAS ATIVIDADES**

Após aclarar "VOCÊ" e "LIDERANÇA", passemos a outros cuidados essenciais na aplicação de atividades aos aprendizes:

1. Você deve sempre apresentar e colocar os exercícios de maneira clara, que desperte a atenção, interesse e a vontade de realizá-los;



2. Sempre que possível, demonstre ou facilite a compreensão do movimento com explicações claras;
3. Nunca coloque movimentos difíceis no início das aulas, ou aqueles para os quais os alunos não estão preparados;
4. Procure iniciar as atividades com exercícios gradativos;
5. Dose sempre as repetições mais ou menos pela maioria;
6. Nunca coloque os alunos diretamente de frente para o sol;
7. Se o local possuir ducha, oriente os alunos para que passem por ela antes de entrarem na piscina;
8. Corrija os erros com muito cuidado, mas, sempre de uma forma global, para não ferir os menos capacitados;
9. Retifique os erros de forma elogiosa ("Está certo, mas procure fazer deste modo");
10. Sinta sempre no rosto e no desempenho dos alunos, as respostas às suas atividades;
11. Faça demonstrações lentas, chamando atenção para os pontos mais importantes;



12. Observe a fadiga dos alunos;
13. Respeite as individualidades.

### **VEJA SE VOCÊ JA SABIA ISTO:**

Quando devemos dar aula de "como nadar"?

Educador é aquele que objetiva a formação do homem biopsicoanatomofisiologicamente, tentando torná-lo cada vez mais sadio, social e humano.

Em vista disto, sempre devemos atender as reais necessidades do grupo, tais como:

- 1 - Procure dar aulas com sol, em piscina térmica se for possível;
- 2 - Nunca dê uma aula quando sentir que os alunos precisam conversar;
- 3 - Responda aos interesses dos alunos, elaborando aulas para eles, jamais para você;
- 4 - Procure dar cursos nas estações mais quentes do ano;



5 - Uma aula no frio pode apresentar o motivo para a não realização de outras;



6 - Atente para as condições da água (higiene), verificar os vestiários e a área da piscina;



7 - Não faça da chamada uma faca de dois gumes;

8 - Respeite a idade. Não forme turmas com mais de 10 alunos - caso sejam iniciantes;

9 - Dê tudo nas suas aulas, seja no conteúdo, na motivação e especialmente, dê muita afetividade;



10 - Tente dar aulas em horários que sejam de agrado comum;

11 - Separe os já iniciados dos não iniciados;

12 - No trabalho com bebês, sem a ajuda da mãe, deve mos dar aulas individuais.

## AFETIVIDADE

Você deve ter notado que a palavra AFETIVIDADE cita da, estava grifada, veja os motivos:

"É a característica do psiquismo humano evidenciada na capacidade de experimentarmos sentimentos e emoções em nossas reações e estímulos sociais e orgânicos".<sup>1</sup>

Dentro desta definição, encontramos todas as respostas que identificam a necessidade de colocarmos muito amor no nosso trabalho, tratando-se de seres humanos iguais a nós.

Ao ensinarmos a nadar, devemos pensar em todos os aspectos que cercam os momentos dos nossos alunos, é através deles que vamos identificar as respostas para os "porquês" durante as mesmas.



## **DIRETRIZES PEDAGÓGICAS**

Agora passaremos a fase do ensino propriamente dito, seus caminhos já foram conhecidos, só nos resta caminhar.

- 1 - O primeiro passo é o de se apresentar, conhecer os alunos, saber se já viram ou tomaram banho de rio, mar e piscina;
- 2 - Tente conhecer parcialmente as pessoas do grupo, suas aspirações e de onde vieram;
- 3- O terceiro ponto, é mostrar as dependências do local do curso, vestiários, duchas, piscina, local das atividades extras e materiais;
- 4 - Outro ponto, é colocar para todos a normativa perante o uso da piscina e do curso (Distribuir datilografado);
- 5 - Se possível, não inicie com aulas práticas específicas, converse bastante, demonstre interesse por todos;
- 6 - Não escolha premeditadamente determinados alunos do grupo;
- 7 - Procure ser agradável, naturalmente a primeira impressão é a mais importante;
- 8 - Seu trajar também é importante, os alunos sempre vêem no professor o seu espelho;
- 9 - Seja pontual mesmo nos dias em que não for dar aulas (práticas).

## **AS AULAS**

Após ter observado os itens acima, você vai entrar na aula propriamente dita:

---

<sup>1</sup> AVILA, Fernando Bastos de. Pequena enciclopédia de moral civismo. Rio de Janeiro. MEC/FENAME, 1978. p. 21.

Para iniciarmos uma aula de "como ensinar a nadar" é importante observar os trajés dos alunos, verificando se estão dentro das normas do curso.

A chamada pode ser feita antes ou depois da aula, os retardatários devem ser orientados quanto ao horário.

Diversas são as maneiras de dividir um plano de aula, mais o importante é que você dê a sua aula de modo que a turma progreda dentro das suas metas.

As formações rígidas (em coluna, fileiras), podem bitolar os alunos, procure deixá-los à vontade, mas dentro do seu domínio.

Apresentando sugestões, procure iniciar as aulas com exercícios de flexibilidade, jogos, exercícios educativos.

Mais adiante, vamos lhe mostrar alguns planos de aulas, aplicando algumas sugestões.

Estando preparado para iniciar a aula, vamos ver as fases do ensino de nadar:

1-0 primeiro passo, é tirar o medo dos alunos em relação a água. Só conseguiremos isto, realizando uma familiarização com o meio líquido através de atividades alegres, vivificantes e relaxantes.

### **Exemplifiquemos:**

- a) Verificar a temperatura da água com os pés e mãos;
- b) Aproximar-se da borda da piscina lentamente, procurando conhecê-la;
- c) Sentar na borda da piscina e molhar os pés;



- d) Sentar na borda da piscina e jogar água no seu próprio corpo;



- e) Sentar na borda da piscina, jogar água no seu companheiro;
- f) Sentar na borda da piscina, jogar água na sua cabeça;
- g) Sentar na borda da piscina, jogar água no peito do companheiro;
- h) Sentar na borda da piscina e bater os pés lentamente;
- i) Sentar na borda da piscina e bater os pés rapidamente;

- j) Sentar na borda da piscina e com bastante agilidade de mãos e pés, tentar molhar o companheiro;  
k) Pegar água com as mãos em forma de concha e tentar molhar os companheiros;



1) Sentar na borda da piscina, pegar água com as mãos, encher a boca e tentar molhar o companheiro;

m) Sentar na borda da piscina e repetir algumas das atividades (as que foram mais aceitas).

### **DENTRO DA PISCINA**

Após ter conseguido que a maioria não tenha mais receio de brincar com a água fora da piscina, você irá colocá-los n'água.

Faça com que cada um desça as escadas lentamente até conseguir tocar no fundo da piscina, caso ela seja rasa ou de iniciação, se for de maior profundidade, coloque flutuadores em todos, caso necessário.

Se forem crianças que não possam tomar pé, segure-os com leveza e segurança.

### **PISCINA RASA**

Vejamos numa piscina de iniciação, onde todos possam ficar de pé com o tronco fora d'água:

- Realizar passeios exploratórios pela piscina em pequenos grupos;
- Realizar passeios pela piscina, procurando encontrar objetos deixados pelo professor no fundo da mesma;
- Faça jogos de correr em duplas, ao longo da piscina;
- Realize algumas estafetas (jogos de ir e pegar objetos, trazendo-os de volta ao lugar determinado);
- Mandar andar e correr de costas, realizando meia volta para os dois lados;
- Jogos com bolas (mini-volei, water-pólo simples, mini-basquetebol).





## **OBSERVAÇÃO**

Durante este trabalho, procure observar os alunos mais tensos, os mais inibidos, os que não fazem quase nada e os mais afoitos.

O tempo e o número de aulas destinado a esta fase devem ser em função dos alunos, aceitação e progresso.

Em todas as aulas seguintes, procure iniciar com algumas destas atividades para maior e melhor familiarização com o meio líquido.

## **PISCINA FUNDA**

Agora entre em uma piscina funda, onde nenhum dos alunos possa alcançar os pés:

- Coloque flutuadores em todos e mande-os brincar um pouco na borda;
- Realize pequenos passeios pela piscina com um ou dois alunos, os outros permanecem na borda;
- Utilize as raia ou estique uma corda sobre a piscina, oriente para que todos locomovam-se de um lado para outro da mesma, sempre em segurança;
- Procure formar círculos, quadrados, retângulos e ou outras formações;
- Oriente a todos para que tentem flutuar na horizontal, de lado (direito e esquerdo);
- Pergunte quem é capaz de ir até o outro lado da piscina (a tarefa chave na motivação é "quem é capaz"), ela realiza milagres, tente;
- Procure jogar bola em duplas, elogiando os progressos dos alunos;



- Tente jogar bola com os alunos, dando maior atenção aos menos capacitados:
- Diga para que tentem transportar a bola segurando com as mãos, de um lado ao outro da piscina:
- Pergunte quem é capaz de transportar a bola, sem colocar as duas mãos dentro d'água.

## **BEBÉS (MAIS DE DOIS ANOS)**

Agora vejamos o que fazer com bebês com idade acima de 2 (dois) anos:

- Você deve verificar se a água é adequada aos nenéns, em termos de higiene e temperatura;
- Chegue junto das crianças com muita naturalidade, procurando dar segurança;
- Sorria naturalmente e procure segurá-la com leveza (espontaneamente);
- Nunca tente forçá-la a ir para a água, sempre encontre motivo para trazê-la;
- Converse com as mães um pouco mais afastadas da piscina se notar que estão prejudicando o seu trabalho;
- Locomova-se com ele lentamente, mas sempre brincando ou conversando;



- Algumas das atividades dadas anteriormente, podem ser adaptadas para bebês;

O importante é fazê-los sentir-se queridos e desejados, pois a água já foi seu habitat, o que faz com que as crianças tenham medo da água, é o sabão nos olhos durante o banho ou tomar água de sabão.



- Nunca jogue água bruscamente no seu rosto, sempre faça ações lentas;
- Ele é que deve tentar ir para a água, por isto, incentive-o realizando brincadeiras que chamem a sua atenção;



- Sempre que possível, utilize seus brinquedos durante as aulas, eles soltam-se com maior facilidade.

## RESPIRAÇÃO AQUÁTICA

Após termos conseguido com que os alunos sintam-se na água, como fora dela, iremos passar à respiração aquática.

No ensino da respiração aquática, a sua maior preocupação deve ser no ato de inspirar, pois a expiração é mais fácil de ser aprendida.

Durante o ensino da respiração aquática, você deve orientar os alunos para que inspirem pela boca em forma de "O" e expirem pelo nariz ou pela boca; mas a maneira mais fácil de soltar o ar é pelo nariz, pois se inspiramos pela boca e soltamos pelo nariz, estaremos realizando movimentos diferentes, o qual não confundirá os alunos.

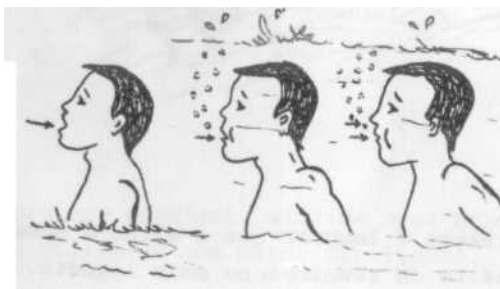


Importante é lembrar que o aluno é quem deve achar a sua melhor maneira de respirar no meio líquido, mas cabe a você orientar os menos capacitados, daí o motivo de mostrarmos as várias maneiras de expirar e inspirar.

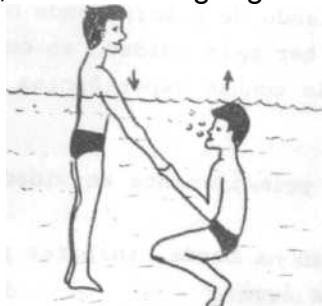
## PISCINA RASA

Daremos a seguir algumas sugestões de como aprender a respiração numa piscina rasa.

- Mostramos fora d'água o mecanismo da respiração;(inspirar pela boca em forma de "O" e expirar pelo nariz)
- Procure verificar se todos estão realizando, corrija os possíveis erros;
- Se possível traga uma bacia para a aula, encha-a de água, coloque em cima de um banco ou cadeira e faça com que todos executem a respiração aquática várias vezes;
- Com água até os ombros, puxar o ar pela boca e soltar pelo nariz lentamente, rosto fora da água;
- Dentro d'água, tronco flexionado à frente, inspirar pela boca e soltar pelo nariz com o rosto dentro da água.
- Dentro d'água de pé, puxar o ar pela boca, flexionar as pernas afundando e soltar o ar - prender no final da expiração.



- Dentro d'água, executar a gangorra;



- Individualmente inspirar, prender o ar, sentar no fundo da piscina colocando a cabeça dentro da água e soltar o ar lentamente;
- Segurar na borda da piscina, inspirar, prender o ar, afundar, soltar o ar depois de breve bloqueio;



- Realizar respiração lateral (lado esquerdo e direito)
- Mãos nos joelhos com o tronco flexionado, realizar respiração bilateral;

É muito importante ensinarmos a respiração bilateral aos iniciantes para que tenham uma maior noção e comodidade na respiração.

Procure corrigir os possíveis erros, pois a respiração defeituosa é um obstáculo nas fases de aprendizagem de nadar.

### **PISCINA FUNDA:**

Em se tratando de piscina onde os alunos não possam ficar de pé, você deve ter mais cuidado ao colocar as atividades, isto para que eles não tenham experiências negativas que prejudiquem a aprendizagem:

- Realize primeiramente atividades de respirar segurando na borda;
- Segurando na borda, inspirar pela boca e soltar o ar pelo nariz próximo da água;
- Segurando na borda com as duas mãos, braços estendidos, realizar respiração lateral;

- Segurando na borda inspirar, prender o ar, colocar o rosto na água e expirar lentamente pelo nariz;
- Segurando a borda, inspirar pela boca, afundar o máximo e soltar o ar pelo nariz;
- Após estender uma corda sobre a piscina, oriente os alunos para que segurem-na, inspirem, prendam o ar, afundem e soltem o ar após ter tocado o pé no fundo.

Dependendo da idade dos alunos, explicar para que sempre conservem um pouco de ar para soltar durante a subida.

Adapte algumas das atividades utilizadas nas piscinas rasas para as de maior profundidade, mas sempre com muito cuidado.

O tempo dedicado a cada atividade ou fase, deve ser proporcional ao rendimento dos alunos. Procure sempre novas atividades, elas é que possibilitarão uma melhor adaptação à respiração aquática.

Ao passarmos para a fase seguinte, devemos verificar se a maioria dos alunos estão conseguindo realizar a respiração aquática, caso alguns não consigam, devemos repetir algumas das atividades da respiração nas fases seguintes com o intuito de fixar, melhorar e ensinar novamente.

Você já está conhecendo os pontos clássicos de como "Ensinar a Nadar", não fique muito vaidoso. O estudo constante mostra-nos que quanto mais sabemos, descobrimos que mais temos que aprender, por isto vamos continuar.

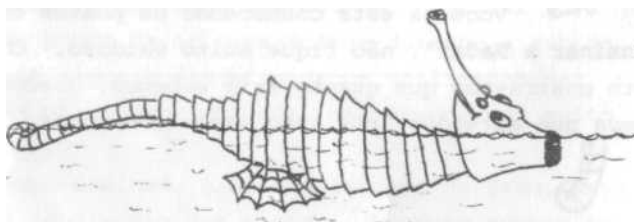
## **FLUTUAÇÃO AQUÁTICA**

Dentro da aprendizagem de nadar, o próximo passo é a flutuação.

Você como educador deve mostrar as diversas formas de flutuar na água na horizontal, na vertical e lateralmente, pois isto possibilitará aos alunos uma melhor posição no meio líquido.

## **PISCINA RASA**

Durante o ensino de como flutuar, o importante é mostrar aos alunos que o relaxamento no meio líquido é fator de suma importância, só conseguiremos flutuar naturalmente se estivermos bem relaxados.



O bom relaxamento no meio líquido está baseado no bom aproveitamento das fases anteriores.

Para exemplificar o relaxamento, fale da "Maria-Mole".

Eis o que você pode fazer para ensinar a flutuação de maneira natural e respeitando as individualidades, pois cada aluno tem uma flutuação e como educadores, devemos atentar para este problema colocando atividades que sejam de aceitação mútua ou que todos possam usufruir os benefícios.

- Primeiramente demonstrar como deve ficar o corpo na posição horizontal dentro d'água (braços abertos, pernas leve mente afastadas e em decúbito dorsal, isto é, de barriga para cima).

O relaxamento é a chave da flutuação; caso alguns alunos não consigam flutuar, segure seus pés ou coloque flutuadores nas pernas, isto facilitará em muito suas tarefas de ensinar a flutuar.

- Amarre a corda de uma extremidade a outra da piscina no nível da água, oriente os alunos para que coloquem os pés sobre a corda tentando relaxar e flutuar de costas. O corpo permanecerá estendido.
- Oriente a todos para que respirem o mais normal possível, facilitando o relaxamento.
- Dois a dois, um segura nos pés do outro, arrastar o companheiro em decúbito dorsal pela piscina.
- Oriente os alunos para que tentem flutuar em decúbito dorsal sem movimento das pernas ou braços.
- Após ter conseguido mostrar a flutuação horizontal de costas, você deve mostrar a flutuação ventral; utilize os mesmos exercícios da flutuação dorsal.
- Dentro da flutuação, você deve ensinar a flutuação vertical e flutuação lateral.
- Perguntar quem consegue flutuar somente com as mãos em movimento, na posição de pé.

Mostre aos alunos como deve ser a flutuação vertical aparente (pernas movimentando-se alternadamente de cima para baixo e de baixo para cima, como se estivesse pedalando uma bicicleta).

Os movimentos dos braços em círculos horizontais, alternados ou simultaneamente.

Logo após o trabalho de flutuação vertical e horizontal introduza a flutuação lateral, procurando utilizar exercícios que possibilitem aos alunos sentirem como devem flutuar lateralmente, no lado esquerdo e direito.

As aulas de flutuação devem ser feitas com um trabalho de respiração frontal, possibilitando melhor relaxamento.

Outro aspecto no ensino de flutuar é a imersão, que é a colocação do aluno abaixo da superfície da água, com bloqueio respiratório.

Este trabalho é muito importante, pois dará ao aluno noção da flutuação totalmente imerso no meio líquido.

Utilize atividades baseadas no trabalho da respiração então, vamos ver alguns exemplos.

- 1) Dentro da piscina, prender o ar e tentar flutuar, colocando o corpo dentro da água.
- 2) Inspirar, prender o ar afundando, tentar ficar de cócoras dentro da água.



- 3) Instrua os alunos para que inspirem o ar, afundem aos poucos, tentando flutuar (pergunte o que aconteceu).
- 4) Diga aos alunos para inspirarem, prenderem o ar, afundarem e soltarem todo o ar, permanecendo um pouco imerso, (pergunte o que aconteceu).

Compreendida a flutuação numa piscina onde todos possam tornar pé, veja o que se pode fazer em uma piscina funda.

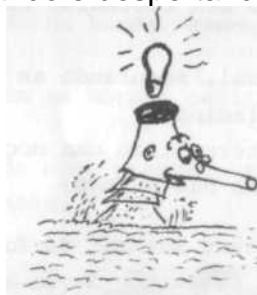
### **PISCINA FUNDA:**

Todas as atividades introduzidas para as piscinas rasas, podem ser aplicadas para piscina funda, mas sempre observando e respeitando as individualidades.

Antes de passarmos para uma nova fase do "Ensino do Nadar", devemos atentar para o seguinte:

Se alguns alunos apresentarem atividades ou progresso não solicitados nas diversas etapas do ensino de nadar, valorize-as utilizando as novas atividades apresentadas pelo aluno como sugestão aos outros.

Você estará valorizando e despertando a criatividade dos alunos.



## **PROPULSÃO AQUÁTICA**

Dando continuidade ao "Ensino de Nadar", passaremos a propulsão. Esta etapa da aprendizagem deve ser iniciada com noções de deslocamento, visto que a propulsão é o ato de se mover no meio líquido com seus próprios recursos.

As etapas de locomoção no meio líquido, devem seguir-se com as outras uma progressão em dificuldade, possibilitando ao aprendiz uma continuidade sem quebra do ritmo e da motivação.

Nosso trabalho deve ser apoiado nas fases anteriores, vejamos o que podemos introduzir:

### **DESLISE**

Ao introduzirmos atividades para o deslize, devemos dar noções de como os alunos irão se deslocar dentro da água.

- Instrua os alunos para que fiquem flutuando na horizontal em decúbito ventral, um companheiro o empurrará para frente ou para trás segurando nos pés;
- Oriente os alunos para que se impulsionem na borda com os pés e deslizem o corpo bem estendido na horizontal, cabeça dentro da água;
- Em decúbito dorsal, segurando as mãos do companheiro que o transportará pela piscina;
- Após os alunos terem tido uma noção de deslize, você vai iniciar com a propulsão das pernas;

Primeiramente procure mostrar de forma simples como deve ser o batimento dos pés (eles não devem sair muito da água e as pernas devem flexionar-se naturalmente).

Lembre-se que os movimentos são alternados, as pernas devem estar semi-flexionadas, com as pontas dos pés voltadas para dentro.

Ao iniciar esta fase, os seus alunos já devem estar se sentindo livres dentro da água, caso alguns deles não estejam, não se preocupe, pois isto é natural. Logo eles estarão como os outros, o importante é você não deixar de incentivá-los.

A partir desta fase, daremos atividades sem discriminar a profundidade da piscina em função da necessidade de mostrar aos alunos a importância da confiança no meio líquido.

- Segurando na borda, instrua os alunos para baterem os pés naturalmente.
- Segurando na borda, realizar batimento dos pés lentamente.





- Segurando na borda, executar movimento dos pés na vertical.
- Segurando na borda, realizar movimento dos pés rapidamente.
- Segurando numa pranchinha, progredir batendo os pés até o meio da piscina.



- Segurando na pranchinha, realizar movimentos dos pés, com respiração lateral.

Observação:- É aconselhável após cada atividade, introduzir exercícios de respirar para relaxamento e recuperação das energias.

- Em decúbito dorsal, bater os pés naturalmente.
- Em decúbito lateral, realizar movimento dos pés naturalmente.
- O próximo passo, é a propulsão dos braços, que nada mais é do que o movimento executado para movimentar o corpo na água.

Mostre fora d'água, o movimento dos braços, (devem se alternados com etapas fora e dentro d'água).

Vejamos como podemos ensinar o movimento dos braços:

- Dentro d'água, dois a dois, um segura nos pés do outro que estará em decúbito ventral, este executará o movimento dos braços já mostrado por você.
- Com flutuadores presos nas pernas, realizar o movimento dos braços na horizontal, deslocando-se até o meio da piscina.
- Dois a dois, um sentado na borda segura os pés do companheiro que estará na água em decúbito ventral, instruir para que execute o movimento dos braços, inverter as posições.
- Amarrar as pernas dos alunos e mandar que nadem só com os braços.
- Prender uma prancha entre as pernas, orientar os alunos para nadarem naturalmente só com os braços.

**Observação:** Introduzir exercícios respiratórios durante os intervalos dos trabalhos de braços.

- Repetir os exercícios, mas agora com respiração bilateral.
- Repetir os exercícios, mas executando a respiração lateral do lado mais natural.



Após terem passado por todas estas fases, os alunos já devem estar nadando rudimentarmente, aí você mostra como nadar cachorrinho ou sapinho, pedindo à todos que tentem imitar.

Estas maneiras de locomover-se no meio líquido são as mais naturais, daí a necessidade de mostrarmos aos alunos, tentando levá-los a nadar sem muito esforço, estilo ou técnicas apuradas que devem vir após a aprendizagem do nado natural.

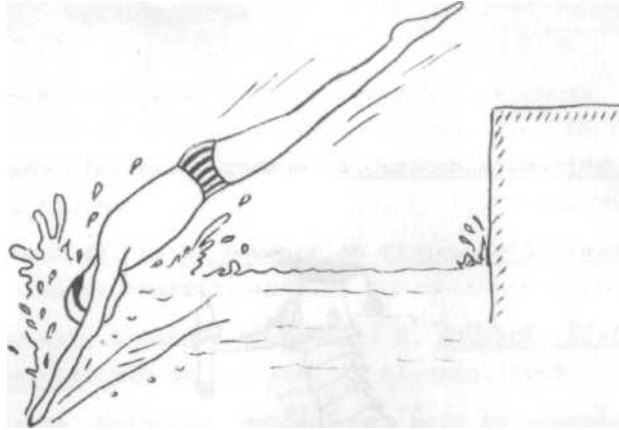
## **MERGULHOS ELEMENTARES**

Como parte complementar do "Ensino de Nadar", devemos colocar atividades que possam fazer com que o aluno mergulhe da borda da piscina de uma forma simples, a isto chamamos de mergulhos elementares.

Na colocação de atividades para esta fase, o primor dial é mostrar aos alunos os vários tipos de mergulhos que possam ser dados de uma borda para a água.



- Inicialmente coloque os alunos sentados na borda da piscina, instruir a todos que coloquem os braços, estendidos acima da cabeça, mãos unidas e irem caindo para frente lentamente (repetir várias vezes).
- Agora você deve orientá-los para que fiquem com as pernas levemente afastadas (largura dos ombros), tronco flexionado, braços acima da cabeça, mãos unidas, flexionar as pernas, e ir caindo lentamente na água, tentando cair primeiramente com as mãos sobre a água (a cabeça permanece entre os braços).
- Posição anterior, tentar mergulhar com as pernas ma is estendidas, procurando entrar com as mãos primeiramente na água.



- De pé na borda da piscina, pés naturalmente afasta dos, braços ao lado do corpo, tentar mergulhar desequilibrando-se e antes de tirar os pés da borda, colocar os braços acima da cabeça, mãos unidas - furando assim a água.

Procure dar chances a todos de expandirem-se nos mergulhos, deixando com que criem novas formas de saltar na água, mas controle os abusos.

**Observação:**

Se alguns dos seus alunos não conseguirem nadar da mesma maneira que a grande maioria, isto não é motivo para preocupações, lembre-se das individualidades, traumatismos aquáticos e outros fatores, que sem muito trabalho não teremos sucesso.



## **CONCLUSÃO**

Ao terminarmos o nosso trabalho, queremos salientar que o conteúdo apresentado serve como sugestão e não como guia manual ou leis de como "Ensinar a Nadar", você como professor deve ler, refletir e tirar suas conclusões no momento de dar as suas aulas, pois ninguém melhor do que você para dirigir as atividades.

Importante destacar que a definição por uma continuidade nas atividades aquáticas, deve partir do aluno, do professor, da família - sempre visando o ser humano em si.

## **BIBLIOGRAFIA**

BAGATINI, Wilson. Psicomotricidade. I Curso Nacional de Educação Física para todos.

BANDET, J. & ABBADIE, M. La educación física de los niños de 3 a 7 años. Alcoy. Marfil. 1976.

BARROS, Daisey R.P. & BARROS, Darcymiri R. Educação Física na escola primária. Rio de Janeiro, J. Alympio, 1969.

BIRD, Juan Carlos. Natación. Metodología para su enseñanza. 2 Ed. Buenos Aires. Asociación Amigos de la biblioteca.

BROCKMANN, Peter. Natación: ayuda metodológicas para la enseñanza. Buenos Aires, Kapelusz. 1978.

COUNSILMAN, James E. A natação ciência e técnica. Rio de Janeiro, Livro Ibero-americano, 1980.

ESTEVA, Santiago. La natación moderna. Barcelona, Vecchi, 1977.

FARIA, Alfredo Gomes. Introdução a didática da educação física.

São Paulo, Honor. GUINOVART, José Comas. Como se hace um nadador. Barcelona, Sintet, 1972.

HOLLE, Britta. Desenvolvimento motor na criança normal e retardada da. São Paulo, Manole, 1979.

LOPEZ, Mário A. Lá Enseñanza de la natación. Buenos Aires, Pai. dos, 1972.  
NAVARRO, Fernando. Pedagogia de la natación. Madri, Mimón. 1978.