



Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

MÊS: Outubro

PROFESSOR: Lorena Murata

OFICINA: Natação

TURMAS: 1, 2, 3

TEMA:

FUNDAMENTO NADO CRAWL (PERNADA)

FUNDAMENTO NADO CRAWL (BRAÇADA)

FUNDAMENTO NADO CRAWL (RESPIRAÇÃO)

OBJETIVO:

Trabalhar e aperfeiçoar os fundamentos básicos da modalidade especificando e dando ênfase em cada fundamento mudando a dinâmica de cada exercício assim trabalhando em cima da particularidade e dificuldade de cada aluno. Foi dada continuidade aos fundamentos do nado crawl trabalhando os fundamentos de braçada, pernada e respiração com objetivo de desenvolver, corrigir e aprimorar o aprendizado específica neste estilo de nado.

PERNADA: As pernas fornecem propulsão e ajudam o nadador a manter o corpo alinhado durante a braçada e durante o movimento do corpo de um lado para o outro, ou seja, o movimento de pernada do crawl garante uma posição equilibrada e hidrodinâmica do corpo, auxiliando na força do nado e permitindo que as coxas permaneçam em uma posição elevada.

BRAÇADA: Na braçada do nado crawl, o nadador consegue grande propulsão ao “empurrar” a água. Isso garante a aceleração no nado livre.

RESPIRAÇÃO: A respiração do nado Crawl acontece lateralmente. Ela é a mais utilizada para manter a eficiência do nado, uma vez que se consegue manter uma boa posição do tronco e quadril na superfície.

DESENVOLVIMENTO:

Em primeiro momento são lembradas as regras para os alunos, como por exemplo, não pular na piscina, não entrar ou sair sem a autorização dos professores e não fazer brincadeiras de contato físico dentro d'água. Após as regras explicadas se faz um aquecimento fora da piscina, fazendo



Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

movimentos como polichinelo e alongamento dos membros. Quando são autorizados a entrar na água fazem o exercício de bater pernas na borda da piscina, e então começam a executar os exercícios de movimentação completa do nado crawl que consiste em batimento alternado das pernas e braços, onde a posição do corpo na água deve ser a mais paralela possível da linha da superfície, não esquecendo que a ação das pernas é realizada abaixo desse mesmo nível. O trabalho dos braços no nado crawl é dividido em 2 partes: a fase aérea e a fase aquática. Fase aérea: é o momento de recuperação do nado, onde com o cotovelo para cima, os dedos das mãos deslizam na água posicionando o braço na direção da entrada. A entrada da mão na água é realizada com a mesma estendida no prolongamento do braço, onde o polegar e o indicador cortam a água. Depois da entrada na água, a mão desloca-se para baixo em um trajeto curvilíneo, mantendo o cotovelo alto. A puxada na água ocorre com uma alavanca potente, onde à medida que o braço caminha com a mão em direção ao eixo do corpo e para trás, o cotovelo procura manter-se alto, como um ponto fixo, indo este movimento até o máximo da flexão do cotovelo. A partir daí, começa a empurrada que é a parte final da fase aquática, que ocorre com uma completa extensão do braço, com a palma da mão para cima. O batimento de pernas origina-se no quadril, com movimentos alternados, onde há a flexão da perna na batida para baixo e extensão da outra perna na batida para cima. Fazendo uma comparação, o batimento de pernas do crawl na posição horizontal assemelha-se com o andar de um adulto na posição vertical. As pernas não devem sair da água, a flexão dos joelhos não deve ser exagerada e a força deve sempre ocorrer durante a extensão dos mesmos. Desta forma, foi utilizada a priori a prancha e o nado em só metade da piscina para o auxílio dos alunos e quando já havia uma evolução a prancha foi retirada e utilizamos a piscina inteira. No fundamento de respiração a inspiração e a expiração devem ser relaxadas, girando a cabeça para o lado, como se o queixo encostado no ombro. Deve-se inspirar tão logo o braço começa a fase de recuperação, ou seja, a fase aérea e termina com a expiração durante a fase aquática. Sempre lembrando os alunos que nadar exige sincronismo e conseqüentemente coordenação, já que realizam vários movimentos ao mesmo tempo, ou seja, movimentar as pernas e os braços, não se esquecendo da respiração.



Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

FEEDBACK DA AULA:

- **TURMA 1:** Alguns alunos ainda tem um receio quanto à piscina, porém com os exercícios aplicados a melhora neste aspecto foi nítida. Estão avançando cada vez mais nos exercícios de pernadas, com auxílio dos professores, conseguem entender de melhor forma os movimentos propostos.
- **TURMA 2:** Esta turma já tem um desempenho bom nas pernadas e começaram a mostrar um avanço maior no nado sem a prancha como auxílio. Entendendo de forma coordenada a utilização da respiração e das braçadas. Os alunos que ainda tem uma maior dificuldade são auxiliados pelos professores e com o tempo vão obtendo a melhora.
- **TURMA 3:** A maioria dos alunos já conseguem executar de forma completa o nado crawl, só tendo ainda um pouco de dificuldade na respiração pois é um fundamento novo que estão trabalhando. Quando há alguma dificuldade ou erro no movimento, são rapidamente corrigidos e auxiliados pelos professores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.sikana.tv/pt/sport/front-crawl/how-to-breathe-while-swimming>

<https://efdeportes.com/efd158/flexibilidade-na-pernada-do-nado-crawl>.

<https://www.medinas.com.br/dicas/nado-crawl-dicas-praticas-para-melhorar-a-performance/>

<https://www.arenaclub.net.br/post/natacao-tecnica-respiracao>