



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: Agosto

PROFESSOR: César Augusto Zancheta da Silva/Lorena Murata

OFICINA: Natação

TURMAS: 1, 2, 3

TEMA: Fundamentos Nado Crawl (Braçada e pernada)

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 e pernada juntos com objetivo de desenvolver, corrigir e aprimorar o aprendizado específico neste estilo de nado.

DESENVOLVIMENTO:

Em primeiro momento são lembradas as regras para os alunos, como 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 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 são separados entre alunos que já conseguem sair da borda e os que ainda precisam de mais treinamento básico, para depois se aprofundar em outros exercícios. Os alunos que ficam na borda continuam treinando o exercício de bater pernas na borda da piscina, flutuando o corpo, com a cabeça dentro d'água, controlando a respiração, e quando conseguem, passam para o fundamento de braçada do nado crawl na borda da piscina. Já as crianças que tem conseguido fazer este exercício de forma correta, começam a exercitar o fundamento da braçada do nado crawl em movimento com auxílio da prancha, que no caso saem da borda e exploram a piscina de forma integral, mas ainda sem o movimento das pernas, quando conseguem realizar a movimentação da braçada de forma correta na prancha, passam para o exercício da braçada na prancha junto com as pernas, que consiste no movimento quase completo do nado crawl. Quando



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

executada de forma correta passam para o fundamento da braçada com as pernadas, mas sem a prancha, realizando o movimento completo do nado crawl.

- Durante o mês também foi realizado o festival de pipas onde foi trabalhada a história da pipa, cuidados e orientações passadas por um bombeiro, confecção e empinar pipas.

FEEDBACK DA AULA:

- **TURMA 1:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês alguns alunos continuam tendo dificuldade a temperatura fria da água atrapalhou o desenvolvimento do trabalho, o medo de alguns alunos em colocar a cabeça dentro da água e o medo de se afogar já não existe mais graças aos exercícios e trabalhos de adaptação ao meio líquido.
- **TURMA 2:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês o feedback foi médio levando em consideração a temperatura fria da água, dificuldades como braçada e pernada vem sendo trabalhadas e a maioria dos alunos começam a demonstrar evolução nos dois fundamentos juntos tendo um melhor desempenho.
- **TURMA 3:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês o feedback foi positivo, durante a execução dos exercícios especificando no nado crawl a turma demonstra evolução e assimilaram bem os exercícios de braçada juntamente com pernada assim em sua maioria melhorando o seu desempenho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.youtube.com/watch?v=t9OkwegrvkQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZTcYIDP1ai4>

<https://www.youtube.com/watch?v=0vkhSIKK-b0>

<https://www.pdaesportes.com.br/post/3-educativos-de-pernada-e-3-de-bra%C3%A7ada-para-melhorar-o-seu-nado-crawl>