



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: Dezembro

PROFESSOR: César Augusto Zancheta da Silva/Lorena Murata

OFICINA: Natação

TURMAS: 1, 2, 3

TEMA: Fundamentos Nado Crawl (Braçada, pernada e 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 juntos com objetivo de desenvolver, corrigir e aprimorar o aprendizado específico neste estilo de nado.

DESENVOLVIMENTO:

Todo início de aula, 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 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 do nado crawl supervisionados pelos professores. O nado crawl é realizado em braçadas alternadas e com o movimento vertical das pernas. Os braços do nadador realizam uma espécie de alongado. Durante o tempo todo, o nadador se mantém com a barriga para baixo. Depois de ter mergulhado, o nadador necessita de seguir todos os passos para realizar o nado crawl corretamente.

Exercícios de respiração como segurar a prancha com o braço direito no alinhamento do corpo e coloque o braço esquerdo em oposição, ou seja, colado ao corpo, do lado esquerdo. A propulsão é feita exclusivamente graças ao batimento de pernas. A cabeça mantém-se dentro de água e deverá girar a cada 5 segundos para, de forma breve, ir buscar o ar regressando depois à sua posição para expelir o ar dentro de água. O objetivo é conseguir manter o melhor alinhamento possível entre o corpo e a prancha e a melhor flutuação realizando uma inspiração breve e uma expiração longa, sem



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

levantar demasiado a cabeça. Esse mês também foi executado uma aula de recreação onde ficaram livres na piscina brincando, sempre na supervisão dos professores.

FEEDBACK DA AULA:

- **TURMA 1:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês alguns alunos diminuíram a dificuldade continuando demonstrar evolução, o medo de alguns alunos em colocar a cabeça dentro da água e o medo de se afogar não existe mais graças aos exercícios e trabalhos de adaptação ao meio líquido assim desenvolvendo fundamentos como pernada melhorando a evolução de cada aluno.
- **TURMA 2:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês o feedback foi bom dificuldades como braçada, pernada começaram a diminuir e os exercícios de respiração a serem melhor executados.
- **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, a maioria melhorou o seu desempenho, alguns alunos que demonstravam dificuldade na parte da respiração começaram a demonstrar evolução no fundamento.

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>