



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: Junho

PROFESSOR: César Augusto Zancheta da Silva/Lorena Murata

OFICINA: Natação

TURMAS: 1, 2, 3

TEMA: Atividades Teóricas (Materiais Utilizados na Prática da Natação),(Estilos de Nado),(Cuidados no Meio Líquido)

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. Devido as baixas temperaturas da água trabalhar de forma teórica sobre os materiais utilizados na prática natação ,seus estilos de nado e suas diferenças e os orientar os cuidados diante ao meio líquido.

DESENVOLVIMENTO:

- **Materiais utilizados na prática da natação:** Para que possa praticar corretamente a natação, é necessário fazer uso de alguns equipamentos que garantem melhores resultados e mais segurança aos praticantes. Tratam-se de acessórios básicos, alguns deles inclusive não são obrigatórios, mas adequados para as pessoas que estão começando a praticar a natação.
- **Óculos:** Trata-se de um equipamento obrigatório, pois garante mais conforto, proteção e “visão” ao praticar o esporte. O interessante é que existem vários modelos, inclusive com lentes escuras ou espelhadas para proteger os olhos da luz.
- **Prancha educativa:** A prancha não é um equipamento obrigatório, mas é indicada para os iniciantes na natação, principalmente crianças. As características do item permitem que auxiliar a pessoa melhorar o movimento das pernas.



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

- **Nadadeira ou Pé de Pato:** Algumas pessoas gostam do efeito que a nadadeira promove na piscina, podendo ajudar a melhorar a pernada. Claro, não é um equipamento obrigatório, mas recomendado para quem deseja melhorar os seus movimentos.
- **Flutuador para as Pernas:** Outro equipamento ideal ao iniciante seria o flutuador de pernas, que ajuda melhorar o movimento dos braços, algo interessante para aqueles que têm dificuldades de executar a movimentação correta durante a sua prática.
- **Touca:** A touca pode segurar o cabelo, além de ainda protegê-lo contra o contato com o cloro, sendo obrigatória tanto para os iniciantes, como também para os mais experientes, sendo possível ainda encontrá-la em vários materiais
- **Estilos de Nado:** Mesmo que sejam quatro tipos de nado, a natação ajuda a melhorar a respiração, favorece a queima de calorias (ou seja, auxilia no emagrecimento), fortalece músculos e contribui para o ganho de massa muscular.
- **Nado livre:** Também conhecido como crawl, o nado livre é o mais popular. Entre os tipos de nado, é o mais fácil e conhecido. O movimento é simples. Os braços funcionam como uma espécie de remo, empurrando a água, e são importantes para o avanço. Já as pernas movem-se alternadamente para garantir, principalmente, equilíbrio. A cabeça entra e sai da água a cada braçada, para a respiração.
- **Costas:** Entre os tipos de nado, é tão fácil quanto o crawl. Em suma, a mecânica é a mesma, porém, com as costas viradas para o fundo da piscina. As pernas fazem movimento similar. Por outro lado, os braços ficam esticados, e não flexionados, e se movel alternadamente para empurrar a água quando no interior da piscina.
- **Peito:** Este é um dos tipos de nado que apresenta uma dificuldade maior. No nado peito, a maior parte do corpo fica submersa na água o tempo todo. Só para exemplificar, do lado de

Av: Danilo Galeazzi- s/nº- Bairro: Residencial Machado I - CEP: 15052-240

Telefone: (17) 9.9637 5398 - São José do Rio Preto/SP



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

fora da piscina, é visto apenas a cabeça e parte do peito e costas do nadador. Exige muita coordenação motora e movimentos cadenciados. De barriga para o fundo da piscina, os braços têm o movimento de puxar a água em direção ao peito. Em sincronia, a cabeça levanta para respirar. Além disso, os pés e os joelhos ficam para fora, e mexem-se de uma forma que se assemelha a uma rã ou sapo no interior da água.

- Borboleta: Há quem chame também de nado golfinho. De todos os tipos de nado, é o que apresenta maior dificuldade, porque exige mais força. Em resumo, as pernas fazem movimentos ondulatórios e ficam submersos. Com os braços deve-se fazer força para sair da água até a altura da cintura, de tal forma que a execução exige muita sincronia.
- **Cuidados ao meio líquido:**
- Orientação Profissional: Sempre estar na presença de um adulto responsável para poder entrar na piscina.
- Higiene: Para praticar a natação, existe uma recomendação básica de higiene: passar pela ducha antes de entrar na água. Também se recomenda evitar o uso de cremes de cabelo, óleos e hidratantes corporais antes de pular na água. Outro ponto importante é o uso do chinelo de borracha para circular na área da piscina, evitando levar a sujeira para a água, além de ajudar a prevenir acidentes.
- Alongamento e Aquecimento: Sempre, antes de iniciar a prática, é importante realizar alongamentos que priorizam os grandes grupos musculares e exercícios para aquecer as grandes articulações. Já o aquecimento deve ser feito na água e de forma lenta, para que o sistema cardiorrespiratório comece a sentir os primeiros efeitos da atividade física.
- Equipamentos Básicos: Recomenda-se o uso de roupas de banho adequadas, tais como o maiô “nadador” para mulheres, e a sunga para os homens. Além disso, o uso de acessórios como touca e óculos de mergulho também são fundamentais, pois auxiliam a prática do exercício, melhorando o campo de visão sem irritar os olhos.
- Alimentação: Apesar de ser uma prática de baixo impacto, nadar exige muita energia! Por isso, e para garantir um melhor desempenho e recuperação, antes e depois da prática, é essencial



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

cuidar da alimentação e montar um cardápio saudável. Afinal, cerca de 30 a 60 minutos antes de nadar é preciso fazer uma alimentação leve e rica em nutrientes. O mais indicado é o consumo de frutas, verduras e legumes que possam garantir energia para praticar a atividade com sucesso. Já depois de nadar, o ideal é consumir alimentos ricos em proteínas, que auxiliam na recuperação dos músculos.

FEEDBACK DA AULA:

- **TURMA 1:** Durante as atividades de natação teóricas desenvolvidas durante o mês o feedback foi positivo, com o material de forma bem lúdica os alunos conseguiram absorver muitas informações principalmente de cuidados no meio líquido que são fundamentais principalmente para essa faixa etária.
- **TURMA 2:** Durante as atividades de natação teóricas desenvolvidas durante o mês o feedback foi satisfatório, os alunos puderam esclarecer e tirar diversas dúvidas e corresponderam bem ao objetivo da atividade.
- **TURMA 3:** Durante as atividades de natação teóricas desenvolvidas durante o mês o feedback foi médio, essa turma correspondeu as atividades teóricas e esclareceram algumas dúvidas tendo um bom aproveitamento das atividades.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.cbm.al.gov.br/paginas/view/37/cuidados-em-ambientes-aquaticos>

<https://efdeportes.com/efd170/a-adaptacao-ao-meio-aquatico.htm>

<https://www.sladefitness.com.br/blog/saiba-qual-sao-os-equipamentos-de-natacao-mais-utilizados/>

<https://www.webrun.com.br/conheca-as-diferencas-de-cada-tipos-de-nado-natacao/>