



# 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: Novembro**

**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 alongamento. 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. Nesse estilo, os braços respondem por 75% da propulsão e as pernas por 25% em média. Os braços são responsáveis pela velocidade. Na fase de propulsão, debaixo da água o braço faz um movimento parecido com um ponto de interrogação “?” ou um “S”. Com isso, o nadador consegue “empurrar” mais água e aumentar a sua propulsão verdadeira. Depois se segue a fase fora da água, em que os braços devem ser projetados à frente, com os cotovelos dobrados e a ponta dos dedos ficando na diagonal, isto é, o polegar virado para baixo. A principal diferença entre o tronco do nado crawl e a



# 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

remada na prancha é a postura dos cotovelos no movimento. Esse mês também foi executado uma aula de recreação onde ficaram livres na piscina brincando, sempre na supervisão dos professores. Também foi realizada a integração com os alunos da escola “Norberto Buzzini” realizando atividades e brincadeiras cooperativas entre eles e os alunos do projeto.

## **FEEDBACK DA AULA:**

- **TURMA 1:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês alguns alunos diminuíram a dificuldade demonstrando 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 outros 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 e respiração continuam sendo trabalhadas e a maioria dos alunos continuam a demonstrar evolução nos dois fundamentos tendo dificuldade na respiração por ser um fundamento novo.
- **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 continuam melhorando o seu desempenho, alguns alunos demonstram dificuldade na parte da respiração por serem exercícios novos a serem trabalhados e não estarem adaptados.

## **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>

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