



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: Setembro

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 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 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. Um corpo bem posicionado pode reduzir consideravelmente a resistência frontal. 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



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

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. O fundamento da respiração ainda não foi passado este mês, será trabalhado com atenção no próximo mês.

FEEDBACK DA AULA:

- **TURMA 1:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês alguns alunos diminuíram a dificuldade demonstrando uma pequena evolução a temperatura fria da água e o clima atrapalhou o desenvolvimento do trabalho, 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 melhorando o trabalho.
- **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 continuam sendo trabalhadas e a maioria dos alunos continuam 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



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

assimilaram bem os exercícios de braçada juntamente com pernada, assim em sua maioria continuam 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>