



APOSTILA

NATAÇÃO E ESPORTES AQUÁTICOS

1ª aula (25 e 27 de abril): Respiração aquática, nado submerso e avaliação do nível de desenvolvimento dos nados de frente e/ou crawl.

Nesta primeira aula será feita uma avaliação para verificar os alunos que sabem nadar e também as dificuldades na relação com a água como: coloca a mão no nariz para imergir, sabe realizar os nados crawl e costas, flutua com facilidade e como se movimenta dentro da água. Esta primeira observação na relação dos indivíduos com a água é de grande importância, pois é um meio que muitas vezes gera receio e até pavor em algumas pessoas, seja por algum acidente (afogamentos etc) no passado ou mesmo pela falta de vivência, seja na piscina ou mesmo em praias, cachoeiras, lagos etc.

Esta questão acontece pelo baixo número de piscinas públicas e o alto valor para estar inscrito em atividades extracurriculares em clubes e outras instituições privadas. Com isto, podemos ter duas situações de alunos: os que se sentem bem dentro da água e os que ficam retraídos. No segundo caso gera uma maior dificuldade no desenvolvimento da coordenação motora e conseqüentemente na aprendizagem prática dos gestos exigidos para aprender a nadar. Logo, a partir do conhecimento do estado atual do aluno é possível que o professor possa construir aulas variadas e que atendam o nível dos alunos e possibilite experiências motoras mais eficazes e felizes e gerem melhores resultados para os alunos.

DEVEMOS LEMBRAR QUE NÃO É DEMÉRITO UM ALUNO NÃO SABE NADAR. A NATAÇÃO EXIGE MOVIMENTOS CHAMADOS ESPECÍFICOS, OU SEJA, QUE AS PESSOAS SÓ REALIZAM QUANDO SÃO ENSINADOS E PRATICADOS, DIFERENTEMENTE DOS FUNDAMENTAIS COMO: ANDAR, PULAR, CORRER ETC

Devemos

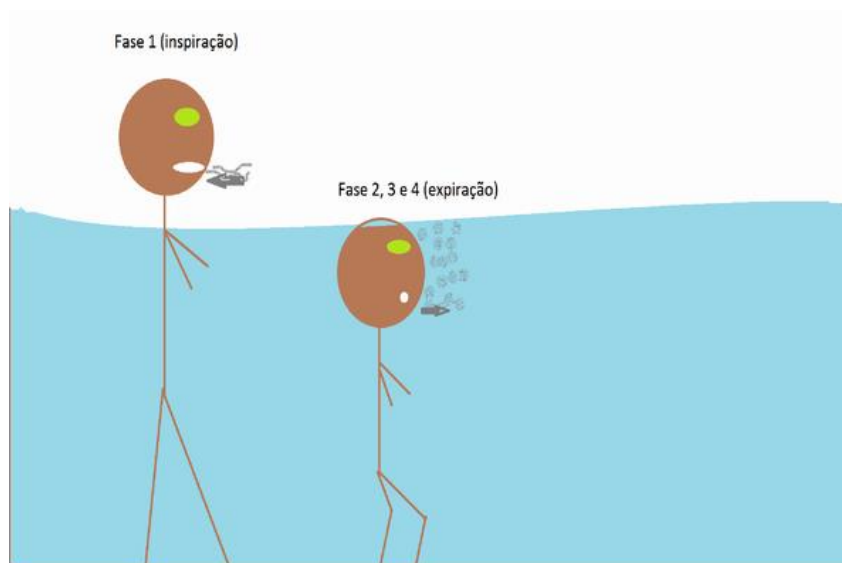
lembrar que as aulas são montadas pensando na estimulação dos alunos, mas que dependem também da motivação de cada indivíduo, do estado físico e do nível de desenvolvimento motor de cada pessoa. Ou seja, o grau de desenvolvimento motor de cada pessoa é único e o professor faz esta observação inicial de forma que as exigências avaliativas sejam mais corretas possíveis e que gera a necessidade do aluno não só saber-fazer as atividades práticas exigidas, mas que consigam compreender os motivos de cada atividade avaliativa que será cobrada e também as causas de não conseguirem realizá-las quando for o caso.

A aula iniciará comunicando aos alunos sobre os riscos de brincadeiras de empurrar, de subir sobre os companheiros entre outras, pois é um momento de aprendizagem e não de lazer, além de haver alunos com diferentes níveis de consciência aquática e outras turmas na piscina, o que demanda uma maior atenção dos Salva-Vidas e do próprio professor da turma. Os alunos terão 5 (cinco) minutos para se movimentarem livremente na água de forma a aquecer o corpo e se familiarizar com o meio líquido. Em seguida pediremos que os alunos se organizem em duplas ou trios e possam realizar brincadeiras de fazer gestos abaixo da água (submerso) como números com os dedos das mãos, símbolos em geral etc de forma que gere a necessidade dos companheiros em abrir os olhos e costume com o contato do rosto com a água, sendo este um dos primeiros formas de gerar autoconfiança nos alunos, além de ser uma das etapas para se analisar a adaptação do indivíduo ao meio líquido.

Posteriormente, pediremos que os alunos se alinhem na borda da piscina onde os alunos serão numerados e iremos pedir que primeiro os ímpares e depois os pares atravessem a piscina tentando utilizar do nado submerso, podendo respirar e colocar os pés no chão quantas vezes achar necessário. Esta atividade também está relacionada a adaptação ao meio líquido e gera uma maior confiança do aluno para a posterior aprendizagem dos nados. A necessidade de dividir a turma é para que não ocorra o choque entre eles, já que haverá um grande número de alunos nadando ao mesmo tempo e servirá como uma das formas de realizar as futuras atividades nas aulas seguintes.

Ao final da atividade pediremos para que os alunos realizem a atividade chamada “Elevador” (Figura 1), a qual os alunos com as mãos apoiadas na borda inspiram (puxam o ar) fora da água e em seguida expiram (soltam o ar) dentro da água sucessivamente e de forma devagar, sendo que o tempo de inspirar seja mais rápido do que o expirar, como ocorre em geral nos nados que exigem a imersão da cabeça dentro da água e também como forma de tornar a respiração mais controlada e tranquila para a avaliação a seguir.

Figura 1. Atividade Elevador



Retirado de Costa e Lacerda (2010) em <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=26654>. Disponível em 24 de abril de 2017.

A avaliação inicial será feita em duplas e cada um deverá pegar um objeto no fundo da piscina, próximo à borda, e colocar no piso fora da piscina. Em seguida pediremos que atravessem a piscina de frente ou crawl até o meio e depois faça de costas. Os alunos que acharem necessário podem utilizar de pranchas, macarrões e qualquer outro material que o faça sentir mais seguro. A avaliação inicial serve para dividir as turmas em 3 grupos: não sabem nadar (1), nadam de forma não coordenada (2) e sabem nadar (3). Esta divisão facilita além do exposto anteriormente quanto ao desenvolvimento das atividades com diferentes níveis de exigência e facilidade, mas também para a segurança nas aulas, pois como a piscina vai ficando mais funda quanto mais se chega perto do meio, pediremos que aqueles que estão no grupo 1 fique mais perto da borda lateral e o grupo 3 mais no fundo.

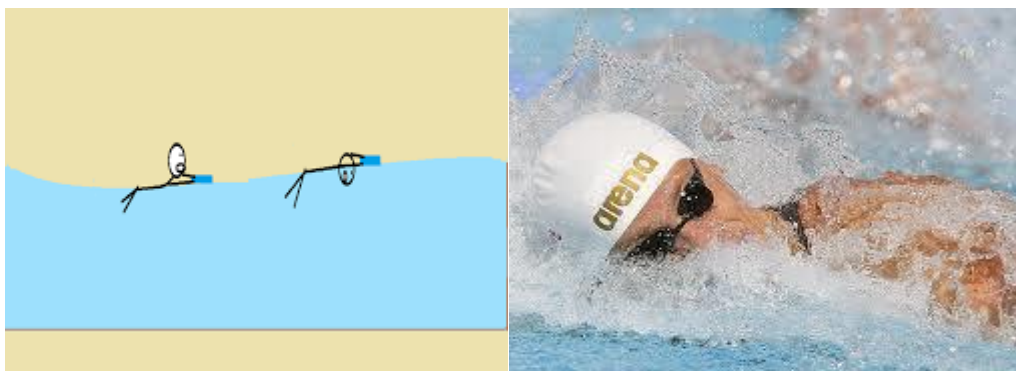
Para facilitar a visualização dos grupos pelo professor e melhor sentimento de segurança de cada aluno na piscina, haverá cones fora da piscina de acordo com a profundidade do local. Ao final será colocado para cada aluno o grupo que ficou, sendo que o mesmo pode ser modificado com o desenvolvimento durante as aulas.

2ª aula (02 e 04 de maio): Revisão de respiração aquática e nado submerso, flutuação dorsal e ventral e propulsão de pernas dos nados crawl e costas.

Começaremos a aula com uma atividade que exige a respiração aquática e sua vivência em situações diferentes. Cada aluno de posse de um material/ brinquedo

(argola, golfinho, bola etc) jogará a sua frente e pegará em seguida, devendo variar a profundidade. Com isto, poderão experimentar nadar com a cabeça fora da água e dentro para observar o local que está seu objeto. Esta diferença acontece entre nados “rio e lagoas” e “piscinas”. O não com a cabeça fora da água permite visualizar pedras, pessoas e inclusive a bola em esportes aquáticos, mas gera uma queda dos membros inferiores “pernas” e conseqüentemente um maior atrito com a água, levando a um maior esforço. Já no nado com a cabeça dentro da água na horizontal permite um deslizamento mais fácil e com menor esforço, posição esta similar às flutuações “boiar” dorsal (costas voltada para a água) e ventral (barriga voltada para a água).

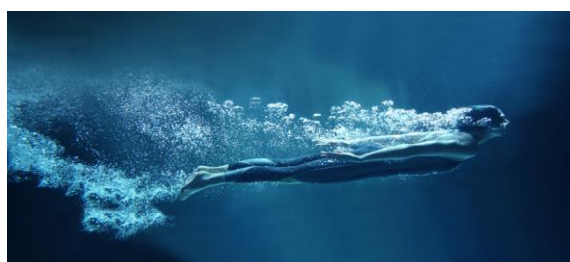
Figura 2. Respiração frontal e respiração lateral



Retirada www.portaldoprofessor.mec.gov.br e www.ganatravessias.blogspot.com.br/2011/06/respiracao-do-nado-crawl.html. Disponível dia 29 de abril de 2017.

Em seguida realizaremos uma segunda atividade em duplas em que a cada ida de uma lateral a outra da piscina um aluno segura um arco e o outro passa por dentro. Com isto, eles podem variar a altura que melhor se sinta a vontade, dependendo do nível de desenvolvimento da respiração aquática, relação de adaptação com a água (medos, facilidades, alegria, receios etc) e facilidade no nado submerso. Os alunos que já nadam com facilidade podem usar a brincadeira de passar por debaixo das pernas dos companheiros, alternando entre eles e inclusive controlando as distâncias, o que gera uma maior vivência no controle respiratório.

Figura 3. Nado submerso

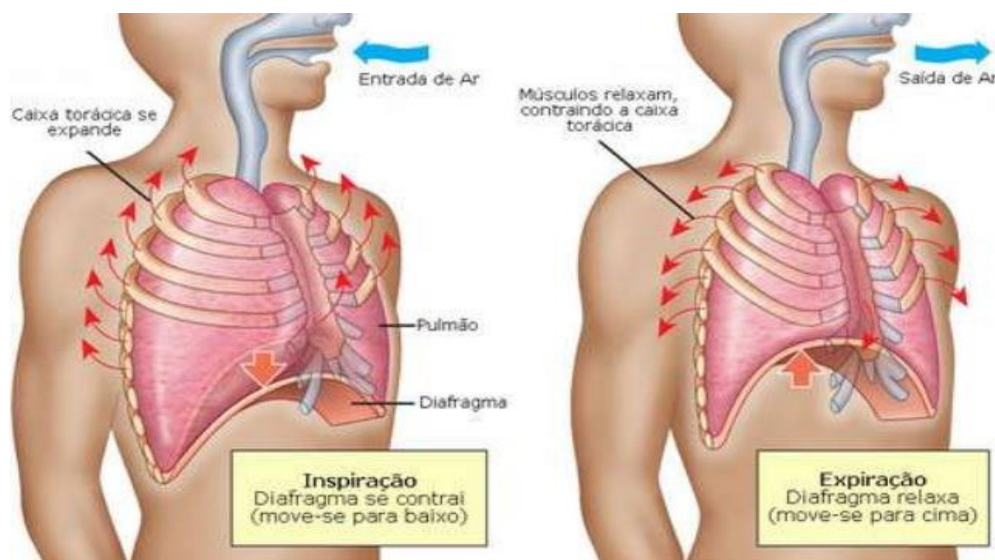


Retirada de <https://www.ativo.com/natacao/treinamento-natacao/tecnicas-de-natacao-nado-submerso>. Disponível em 29 de abril de 2017

O nado submerso é comum nas competições esportivas de natação nos momentos largada, sendo que há uma distância que limita o uso deste nado e também após as viradas. Além disto, é comum para passar sob as ondas nas praias para evitar que a onda estoure sobre a pessoa e em atividades de mergulho, seja para pesca ou mesmo diversão!

Outro ponto relatado na aula anterior que devemos lembrar refere-se às diferenças entre a respiração peitoral e a diafragmática. Na respiração peitoral temos um menor controle sobre a expiração (soltar o ar) acarretando uma maior dificuldade na coordenação dos nados e conseqüentemente um esforço ou desgaste maior. Nas figuras 4 e 5 abaixo é possível entender o funcionamento da respiração de forma geral.

Figura 4. Movimentos do ar na inspiração e na expiração



Retirado de <https://pt.slideshare.net/LuisMiguelCunhaVaz/sistema-respiratorio-6-ano>. Disponível em 29 de abril de 2017.

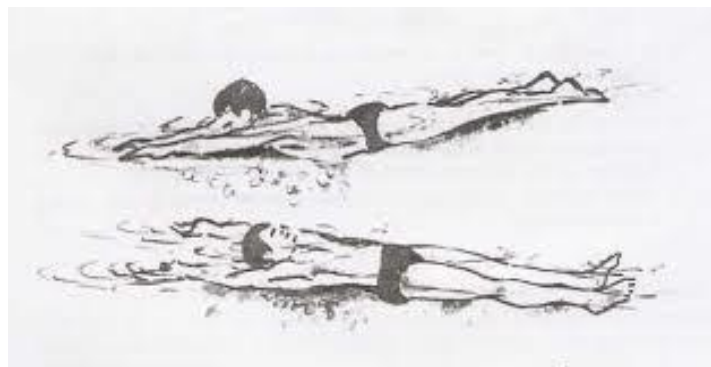
Figura 5. Movimentos respiratórios



Retirado de <https://pt.slideshare.net/LuisMiguelCunhaVaz/sistema-respiratorio-6-ano>. Disponível em 29 de abril de 2017.

Após a revisão iremos iniciar a vivência prática das flutuações (boiar) frontal ou com a barriga voltada para a água e dorsal ou com as costas voltada para a água como nas figuras a seguir.

Figura 6 Flutuação ventral e dorsal



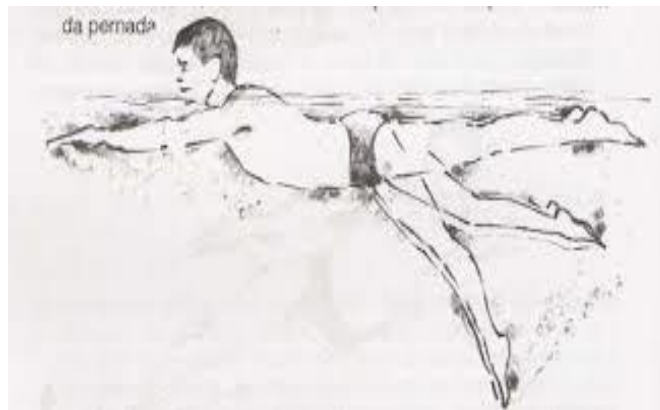
Retirado de http://natacao-teoria.blogspot.com.br/2015_01_01_archive.html. Disponível em 29 de abril de 2017.

A flutuação não ajuda somente no momento de afogamento, como meio para descansar para voltar a nadar após um tempo ou mesmo para esperar por um socorro, mas também representa a posição horizontal que é comum aos nados crawl e costas. Começaremos individualmente com a utilização dos “macarrões” na parte por trás do

corpo e segurando em cada mão uma ponta do mesmo. É possível também utilizar as pranchas na cabeça e até mesmo a ajuda de um companheiro segurando pelos ombros. Aos poucos, ou seja, quando se sentir mais confiante e a vontade vai retirando o material ou a ajuda do amigo para em seguida realizar a posição ventral. Com o tempo é possível variar os movimentos: braços (membros superiores) ao longo do corpo, braços abertos, braços acima da cabeça, membros inferiores (pernas) juntas e separadas. Em seguida tentará passar de uma posição para a outra sem colocar os pés no chão, pois isto fará que sintam mais a vontade no meio líquido e percebam o corpo em diferentes posições e ajude na percepção corporal e conseqüentemente maior desenvoltura no meio líquido.

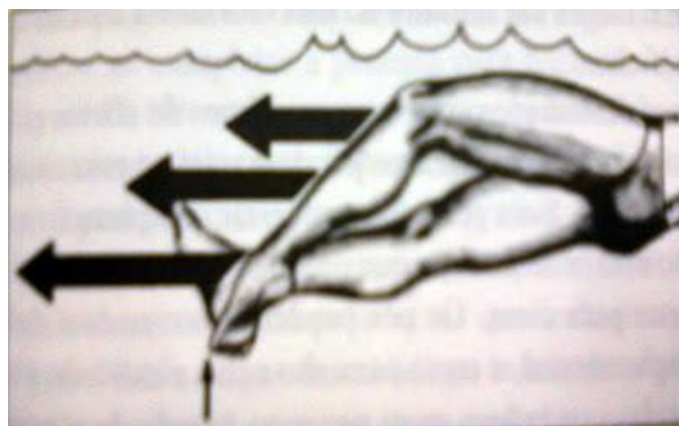
Por último entraremos na parte de propulsão das pernas, ou seja, o movimento do corpo através dos movimentos dos membros inferiores tanto de frente (crawl) quanto de costas.

Figura 7. Pernada do nado Crawl



Retirado de http://natacao-teoria.blogspot.com.br/2015_04_01_archive.html. Disponível em 29 de abril de 2017

Figura 8. Pernada do nado Costas



Retirado de <http://tecnicadenado.blogspot.com.br/2009/03/papel-das- pernas-na-propulsao-da.html>. Disponível em 29 de abril de 2017.

Nesta parte iremos realizar atividades com o uso de pranchas e macarrões nas mãos. Inicialmente os alunos segurarão a prancha na parte superior, o que gerará a necessidade de respirar frontalmente e conseqüentemente fará com que as pernas desçam fazendo com que haja um contato ou atrito maior do corpo com a água e um maior esforço para deslizar na água. Em seguida os alunos irão realizar a pegada na parte baixa da prancha e tentarão respirar lateralmente, para que o corpo fique o maior tempo na posição horizontal, facilitando o deslize e um nado mais fácil ou econômico. A terceira parte os alunos em posse da prancha no peito ou do macarrão realizarão a pernada de costas, de forma que possam comparar os nados.

3ª aula (09 e 11 de maio): Revisão de propulsão de pernas dos nados crawl e costas, propulsão de braços dos nados crawl e iniciação a respiração do crawl e propulsão de braços do nado costas.

Na aula passada alguns alunos relataram que a primeira atividade com a respiração frontal foi mais fácil que a primeira. Após uma conversa percebemos que tal situação pode ter sido vivenciada por já terem tido um esforço anterior, ou seja, já estavam cansados e pela dificuldade de realizar a respiração lateral. Os alunos que já realizam a técnica do nado crawl com destreza ou facilidade lembraram que a respiração quando não coordenada gera um esforço maior e dificuldade de desenvolver com eficiência os movimentos de pernas e braços. Logo, a falta de experiência pode ter gerado esta impressão e também o cansaço relatado.

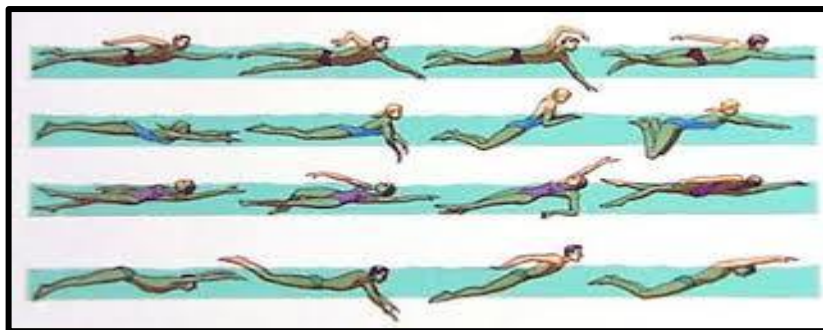
Iniciaremos a aula lembrando-se destas questões discutidas na aula anterior e iremos começar a vivenciar pernadas de diferentes formas, pois a experiência diversificada gera uma memória motora, ou seja, do que foi mais fácil e mais difícil tanto para o corpo quanto também como forma de lembrar-se da aula e do conteúdo trabalhado, no caso as diferentes formas de gerar propulsão ou movimento do corpo na água através de técnica de pernas. Logo, com a prancha ou macarrão na mão ou mesmo aqueles que acharem melhor ir sem material que experimentem o nado de borda a borda da piscina com o movimento das pernas alternadas, como no nado crawl, das pernas movimentando simultaneamente, ou seja, batendo as duas pernas juntas, como no estilo de nado borboleta e até mesmo no nado submerso e simultâneo jogando as pernas lateralmente como no nado peito. Esta experimentação deverá ser tanto de frente quanto de costas.

Devemos lembrar que ao longo da história e inclusive das competições como nas Olimpíadas houve mudanças nas formas de nadar o crawl e o costas, os quais foram aperfeiçoados para que pudessem realizar o nado de forma mais econômica, menor

gasto de energia, quanto com maior velocidade. Nos sites: <http://www.coladaweb.com/educacao-fisica/natacao> e <http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/natacao> é possível conhecer um pouco sobre estas mudanças. Estas modificações nas técnicas em esportes, principalmente nos individuais, como na natação e atletismo, é comum ao longo da história e podem ser percebidos com clareza no salto em altura, por exemplo.

Em seguida começaremos a experimentar e vivenciar as formas de propulsão (movimentação) com os braços tanto de frente quanto de costas. Os alunos formarão duplas onde deverão se juntar alunos que já nadam com facilidade e eficiência, ou seja, mais experientes, normalmente são aqueles que já participaram ou participam de aulas extracurriculares em clubes, escolinhas ou mesmo no colégio fora do horário da aula com aqueles que não sabem nadar e entre aqueles que nadam, mas com alguma dificuldade de realizar o nado de forma “perfeita”. Eles deverão alternar o nado de borda a borda, sendo que hora vai um nadando e outro andando e observando e depois trocam as posições para posteriormente discutem como foi à técnica de braços de cada um. Nesta parte eles devem experimentar a braçada alternada e também simultânea e diferenciar as dificuldades e facilidades de cada um quanto ao gasto de energia ou maior ou menor cansaço. É possível na figura 9 abaixo observar e analisar os quatro estilos de nado com seus respectivos gestos técnicos utilizados para a propulsão.

Figura 9. Movimentos das Fases dos Quatro Estilos de Nado (Crawl, Peito, Costas e Borboleta)



Retirado de <http://www.amaralnatacao.com.br/natacao-saiba-quais-sao-os-tipos-de-nado>. Disponível em 15 de maio de 2017.

Após isto, os alunos irão para a borda da piscina e com ambas as mãos na parede da piscina, realizarão a braçada alternada do crawl com o foco na respiração lateral no momento que um dos braços estende (vai para trás). Em seguida segurando a prancha os alunos realizarão a braçada, como será necessário segurar a prancha, automaticamente farão de forma alternada e devem concentrar em respirar lateralmente. Já os alunos que possuem facilidade no nado podem utilizar da boia nas pernas e com as mãos livres realizar a braçada.

Terminaremos com os alunos realizando de forma livre a braçada do estilo costas com a experimentação simultânea, a qual já foi utilizada no início das disputas competitivas e também alternada como realizada na atualidade.

4ª aula (16 e 18 de maio): Revisão de propulsão de braços do nado crawl e costas, respiração lateral do nado crawl, nado completo e iniciação ao Polo Aquático (equilíbrio vertical, condução de bola e histórico).

Na aula passada após as experimentações das várias formas de pernada houve dúvidas sobre os motivos da criação dos diferentes estilos de nado, Borboleta e Golfinho, por exemplo, já que são mais lentos que o Crawl. Além disto, fizeram associação entre as formas de pernada e movimento de animais. A respiração foi o ponto que gerou a maior dificuldade no nado Crawl e a entrada de água pelo rosto no nado Costas.

Em relação a criação dos estilos de nado, o site <http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/natacao> relata que um francês em 1696 descreveu um nado parecido ao Peito, já o Costas foi em 1794 por um italiano, mas os movimentos de braços e pernas eram simultâneos, sendo que em 1912 foi melhorado para o movimento alternado. Um inglês em 1873 foi o que teve a ideia de movimentar os braços por fora da água, o qual foi aperfeiçoado pelo australiano Cavill e que hoje é denominado como nado Crawl. O nado Borboleta foi uma estratégia utilizada por nadadores Estadunidenses na década de 30, os quais aproveitaram que as regras do nado peito não dizia nada referente em que a braçada simultânea fosse realizada por fora da água, gerando um nado mais rápido que foi desenvolvido por um húngaro em 1948, tornando-se oficial em 1953.

Em relação à dificuldade de respiração do nado costas lembrou-se que em competições de natação os atletas com melhores tempos escolhem as raias do meio, pois a movimentação pode gerar um número maior de ondas nas bordas e como a turma estava tendo aula na borda e outras turmas realizavam natação no mesmo momento, pode ter gerado a maior dificuldade na respiração para a realização do nado Costas.

Nesta aula iremos priorizar a respiração lateral do Crawl e a coordenação de pernas e braços em conjunto com a respiração. Com isto, iniciaremos a aula realizando uma atividade com a batida de pernas do nado Crawl, um dos braços estendido segurando a prancha e outro ao lado do corpo colado ao tronco para respirar lateralmente. Depois a mesma atividade, mas realizando a braçada e depois realizando a braçada de ambos os lados. Os alunos podem variar a respiração para um dos lados ou bilateral e irem percebendo as diferenças.

Depois com o Pull Boia (figura 10) os alunos realizarão as braçadas de Costas onde a posição da mão facilita a sua execução ou técnica.

Figura 10. Pull Boia (Material para Treino de Braçadas)

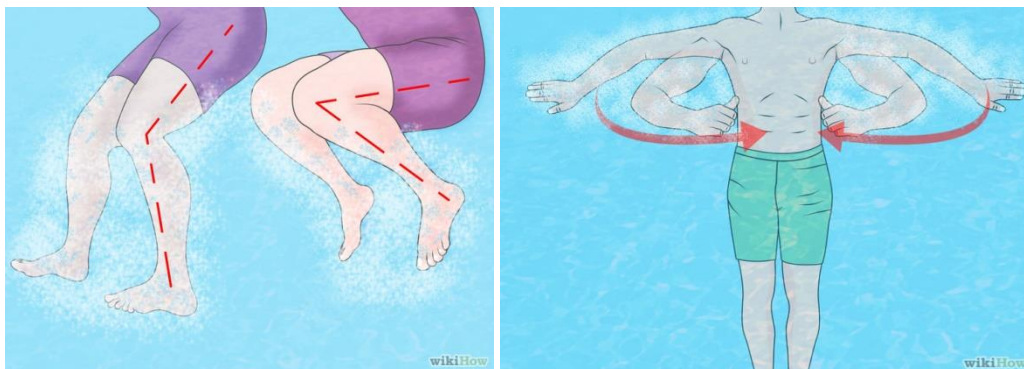


Foto retirada de <https://suplementos24.com/produto/?produto=pull-boia-osemka>. Disponível em 8 de maio de 2017.

Obs: Aqueles que se sentirem aptos e que já tenham uma vivência anterior de natação podem realizar as atividades sem a prancha.

Depois iniciaremos da vivência do equilíbrio vertical, o qual é muito utilizado no Polo Aquático, pois as piscinas neste esporte possuem no mínimo 1,80 metros de profundidade e é proibido colocar os pés no fundo. Logo os atletas para observar a bola e como defesa utiliza desta técnica como flutuação ou para boiar, como pode ser observado na figura 11 abaixo:

Figura 11. Equilíbrio Vertical



Retirado de <http://www.wikihow.cz/Jak-%C5%A1apat-vodu>. Disponível em 8 de maio de 2017.

Em seguida iremos realizar uma brincadeira em que os alunos irão dividir em 4 grupos, os quais irão ficar divididos de cada lado da piscina e deverão levar a bola até o

parceiro conduzindo a bola sem que se possa segurar a mesma. Ou seja, ela será tocada com a cabeça e os lados realizam os movimentos ao lado da bola para que a mesma fique mais próxima. Somente o goleiro no Polo Aquático pode segurar a bola com ambas as mãos. Regras básicas e técnicas deste esporte podem ser vistas de forma simples no site www.infograficos.estadao.com.br.

Ao final realizaremos um jogo de equipes que para marcar pontos deve-se tocar com a bola na borda inferior da piscina, pois historicamente o Polo Aquático que foi criado pelos ingleses, um dos esportes mais antigos das Olimpíadas Modernas, era chamado de Rugby da água, pois tinha como objetivo avançar com a bola, sendo introduzidas as balizas ou “gols” pelos escoceses. Logo, a brincadeira citada anteriormente ajudará que se lembrem do histórico mais facilmente e fará uma relação com esta parte do conteúdo.

5ª aula (23 e 25 de maio): Revisão dos nados Crawl e Costas, iniciação ao Polo Aquático e Jogo Propriamente Dito.

Na aula passada a turma foi para a informática para responder ao questionário sobre os conteúdos que desejam aprender, para que o corpo docente (professores) possa dialogar entre si e pensar no currículo da educação física para os próximos trimestres. Com isto, não foi possível iniciar a parte do Polo Aquático em si, somente a flutuação/equilíbrio vertical e experimentação da técnica de condução da bola.

Nesta aula cada aluno terá como objetivo realizar uma volta (ida de uma borda a outra até chegar à borda que saiu) de nado submerso, duas voltas de nado crawl e duas de nado costas. Neste momento vamos dialogando individualmente de forma a ajudar nas dificuldades práticas de cada um.

Em seguida iremos vivenciar a condução e arremesso do Polo Aquático, como na figura 12 abaixo, sendo que os alunos formarão duas filas e conduzirão individualmente a bola até próximo da baliza ou trave flutuante e realizarão o arremesso. Com isto, será possível experimentar a condução e arremesso da bola. Depois dividiremos a turma em 4 grupos, sendo dois grupos com os alunos que possuem facilidade no nado e dois de alunos que ainda não realizam o nado de forma coordenada, necessitando de uma maior prática. Esta divisão será feita para que possamos colocar os alunos em regiões diferentes na piscina que possuem profundidades distintas, ou seja, aqueles que nadam melhor ficam na parte mais funda e diminuindo os riscos. Nesta atividade os alunos realizarão o jogo dos 10 passes em que a equipe que conseguir dar 10 passes sem que a outra consiga tocar na bola fará um ponto. O objetivo é trabalhar a condução, recepção e principalmente o deslocamento e flutuação na água, pontos importantes para o jogo do Polo Aquático.

Figura 12. Atividades de Vivência de Técnicas do Polo Aquático



Retirado de <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=28615>. Disponível em 15 de maio de 2017.

OBS: Na página da figura acima é possível ver indicações de vídeos sobre Polo Aquático e também de outras páginas sobre o esporte.

Como última atividade foi feito um jogo utilizando as balizas e outro em que o ponto é marcado tocando a bola na borda da equipe adversária. Com isto, haverá a experimentação do esporte no formato antigo como o criado pelos ingleses, no qual era chamado de Rugby Aquático e outro no formato atual criado pelos escoceses. No site <http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/polo-aquatico> é possível ver um informativo simples para um entendimento geral sobre as regras gerais do esporte como: o campo de jogo (20 x 30 metros), 7 jogadores incluindo o goleiro (similar ao handebol, ponto que foi destacado em aula por alguns alunos), a partida é realizada em quatro tempos de oito minutos, a partida inicia com a bola ao centro e as equipes saem da borda em direção a mesma, o uniforme é diferenciado pela cor da touca, é proibido segurar a bola com as duas mãos, não podem tocar o pé no fundo da piscina, afundar a bola, empurrar o adversário entre outras regras.

6ª aula (30 de maio e 01 de junho): Semana de aulas reduzidas por causa das reuniões de pais. Entrega do trabalho em grupo, revisão dos conteúdos e Nado Sincronizado. Aula teórica.

O Nado Sincronizado como modalidade Olímpica apareceu em 1984, ou seja, não faz muito tempo que participa desta competição, apesar de ter surgido no início do século passado nos Estados Unidos como uma forma de balé aquático. Um dado curioso e que merece destaque refere-se de inicialmente ter tido um caráter masculino, ou seja, o Nado Sincronizado foi predominantemente praticado por homens e atualmente as grandes competições são exclusivas das mulheres, apesar de iniciar com maior frequência as competições em duplas mistas (masculino e feminino).

Esta parte histórica demonstra como as questões relacionadas aos preconceitos esportivos como a relação de um esporte com um sexo (masculino e feminino) é cultural e pode ser modificado ao longo da história, além das diferenças entre países, estados e regiões, sem justificativa para que qualquer pessoa possa ridicularizada e padronizada por realizar um tipo de exercício físico ou esporte.

O Nado sincronizado é normalmente disputado em duas modalidades: dueto e equipe (de quatro a oito componentes). Nas competições são realizadas duas apresentações, sendo um de rotina técnica com movimentos obrigatórios e outra chamada rotina livre com variações de movimentos e de quantitativo de atletas de acordo com a escolha de cada equipe. Na figura 13 abaixo a um painel com as principais informações sobre o esporte que facilita o entendimento sobre a forma de disputa e movimentos utilizados.

7ª aula (06 e 08 de junho): Revisão prática do nado submerso, flutuação, dos nados crawl e costas, movimentos específicos do Polo Aquático e vivência das viradas olímpicas e do Nado Sincronizado.

Começaremos a aula com cada aluno individualmente realizando as práticas relacionadas às técnicas relacionadas nas aulas anteriores com um volta de nado submerso, as flutuações, um volta de nado crawl, uma de costas e uma com o nado de condução de bola específico do Polo Aquático. Neste momento vamos discutindo as dificuldades encontradas e dúvidas sobre a melhor forma de executar as vivências das aulas anteriores, sendo que cada um pode utilizar dos materiais de apoio (pranchas, macarrão e pull boia) se achar necessário.

Depois iniciaremos a vivência das duas formas de viradas apresentadas na aula anterior de forma teórica através da apresentação das imagens 13 e 14 a seguir.

Inicialmente os alunos ficarão na segunda raia dando um espaço da borda da piscina para permitir uma maior liberdade de movimento para em seguida realizar uma cambalhota sem sair do lugar. Importante para facilitar o giro (cambalhota) fazer um movimento rápido jogando os braços à frente e utilizar no momento da expiração (soltar o ar) o nariz para dificultar a entrada de água pelo mesmo. Após isto iniciaremos o movimento realizando o nado crawl em direção à borda da piscina partindo da segunda raia, pois irá facilitar ter uma noção de espaço, já que a virada deve iniciar antes de tocar a borda com as mãos. Nesta parte deve realizar a virada e para no mesmo lugar para perceber a melhor distância para a cambalhota em relação à borda.

A seguir começaremos a realizar a virada com o impulso na parede, sendo que a tendência que ao iniciar a aproximação do nado crawl que após a virada o corpo saia da água de costas, sendo necessário iniciar um rolamento durante o nado submerso para que o corpo volte para a posição frontal, similar aos nados crawl e borboleta. Deve-se lembrar, como já foi dito na aula anterior, que no caso de uma pessoa estar realizando o nado costas a necessidade de girar o corpo para a posição do nado crawl antes de chegar na borda para realizar a virada.

A próxima atividade será a virada referente ao nado peito, a qual é mais simples por não precisar da cambalhota, sendo que deve-se ao se aproximar da borda e tocar com a ponta dos dedos das mãos encolher o corpo e jogar ambos os pés na parede impulsionando-a, neste momento o corpo estará lateralmente.

Figura 13. Virada Olímpica



Retirado de <https://www.youtube.com/watch?v=19hol8kNhyE>. Disponível em 10 de maio de 2017.

Figura 14. Virada do Nado Peito




Retirado de <https://www.youtube.com/watch?v=0Rxf6lBpbfI>. Disponível em 10 de maio de 2017.

Após isto entraremos na parte do Nado Sincronizado onde os alunos vivenciarão os movimentos de pernas vistos no informativo da aula anterior, sendo que os pontos observados na avaliação de uma apresentação livre são a execução, a impressão artística e a dificuldade, já na rotina técnica a execução, a impressão e os elementos. As notas variam de 0 (completamente falho) a 10 (perfeito). No site <http://www.cbda.org.br/regraFinaNadoSincronizado.pdf> é possível verificar as regras gerais e a descrição de cada item. O objetivo desta parte da aula é que os alunos formem duplas ou grupos maiores e pensem em organizar uma coreografia simples para apresentar entre eles como forma de desafio. Neste momento perceberão a importância das vivências das aulas anteriores sobre respiração aquática, nado submerso, flutuação e as mais variadas formas de propulsão.

Figura 13. Informativo sobre o Nado Sincronizado

Ministério do Esporte
GOVERNO FEDERAL
BRASIL 2016 RIO DE JANEIRO

N A D O SINCRONIZADO



O nado sincronizado é disputado **somente por mulheres**. As disputas são por duetos e equipes.

AS APRESENTAÇÕES

Rotina técnica:
Os duetos e equipes precisam executar movimentos obrigatórios.

Rotina livre:
Duetos e equipes realizam apresentações sem restrições ou movimentos obrigatórios.

Tempo para duetos: **2'20"**


Tempo para equipes: **2'50"**

Tempo para duetos: **4'**


Tempo para equipes: **5'**

EQUIPES

Cada equipe pode inscrever **9 atletas**, mas apenas **8** podem participar das apresentações.



ESPECIFICAÇÕES DA PISCINA



- 3m de profundidade
- 20m de comprimento
- 30m de largura

A piscina é equipada com alto falantes, para que as atletas ouçam a música mesmo embaixo d'água.


AVALIAÇÃO

As notas para cada apresentação vão de 0 a 10. Uma bancada de juízes avalia a parte técnica e a execução dos movimentos, enquanto outra bancada avalia a parte artística da apresentação. A melhor e a pior nota de cada bancada são descartadas e é feita uma média da pontuação para chegar à nota final.


bancada 01			
5,5	9,5	6,5	7,5
bancada 02			
7,5	9,5	9,5	8,5
————— média [nota final]			

MOVIMENTOS


Referências sobre alguns dos movimentos do nado sincronizado.




Vertical




Can Can



Abertura



Arco



Guindaste

Retirado de <http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/nado-sincronizado>. Disponível em 15 de maio de 2017.