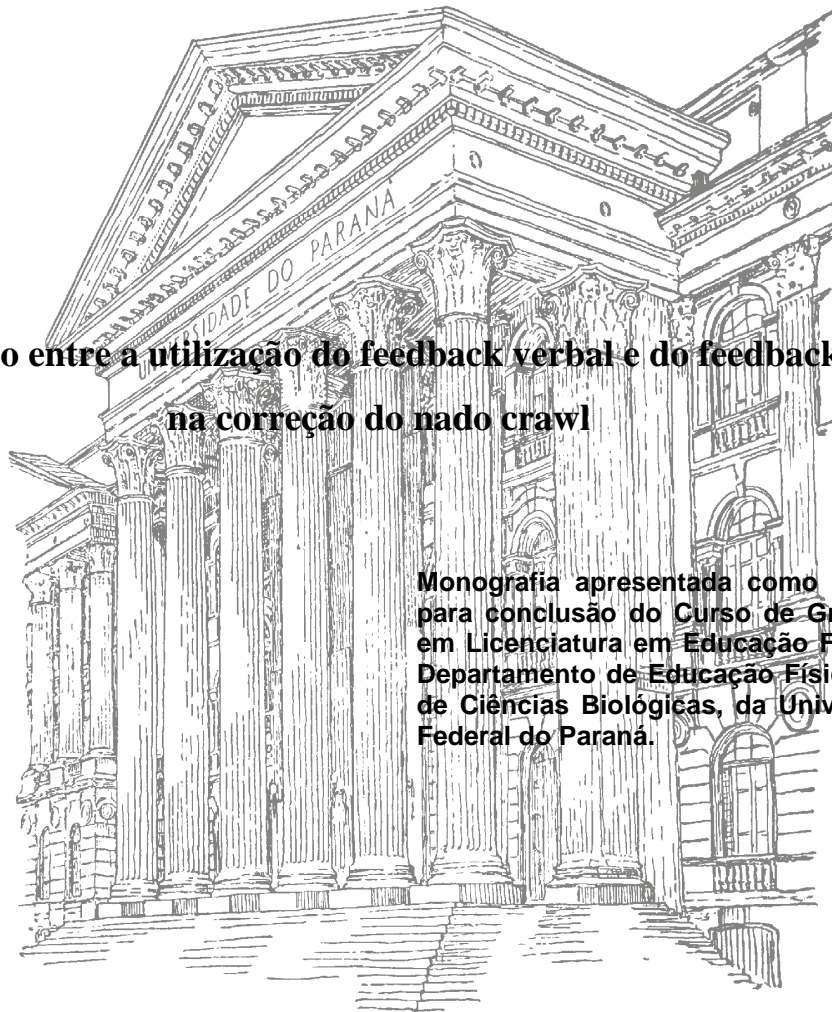


**EDUARDO BILO**

**Comparação entre a utilização do feedback verbal e do feedback visual  
na correção do nado crawl**



Monografia apresentada como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA**

**2008**

**EDUARDO BILO**

**Comparação entre a utilização do feedback verbal e do feedback visual  
na correção do nado crawl**

**Monografia apresentada como requisito  
para conclusão do Curso de Graduação  
em Licenciatura em Educação Física, do  
Departamento de Educação Física, Setor  
de Ciências Biológicas, da Universidade  
Federal do Paraná.**

Orientador: Prof. Floresval A. Bianchi

Dedico este trabalho a minha família que sempre foi a minha base de vida e a minha família criada dentro deste esporte que é a natação.

## *Agradecimentos*

Agradeço a minha família pela nossa história de luta de vida e constante busca pela vitória de todos. Primeiramente a meu pai que sempre me deu boas energias e sempre me ajudou a escolher a trilhar o melhor caminho de vida com segurança e confiança, e também a meus irmãos por sempre estarem presentes na hora em que precisei.

Agradeço a todos os momentos os quais tive a oportunidade de passar com minha segunda família, que foi criada durante meus anos na natação competitiva, no Radio Clube/MS, e no atual momento na equipe do Clube Curitbano. Agradeço, pois o esporte competitivo não traz apenas a competição, mas muitos ensinamentos que serão levados pelo resto da vida.

Agradeço a todos aqueles que participaram diretamente ou indiretamente nesta minha primeira fase de formação profissional, passando por amigos, companheiros de sala, professores e funcionários, pois todos contribuíram de alguma forma em minha formação.

*Todo cidadão educado é aquele  
cidadão que sabe ler e nadar*

*Platão*

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	7
<b>ABSTRACT</b> .....	8
<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	9
1.1 JUSTIFICATIVA .....	11
1.2 OBJETIVOS .....	12
1.2.1 Objetivo Geral .....	12
1.2.2 Objetivos Específicos .....	12
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	13
2.1 A NATAÇÃO.....	13
2.2 O NADO CRAWL.....	14
2.3 A Aprendizagem Social.....	16
2.4 Influências na Aprendizagem .....	19
2.4.1 Visão.....	19
2.4.2 Atenção.....	20
2.4.3 Memória .....	21
2.4.4 Motivação .....	23
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	24
3.1 Característica da Pesquisa .....	24
3.2 População e Amostra .....	25
3.3 Estratégias de Ação .....	25
<b>4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS</b> .....	26
<b>5. CONCLUSÃO</b> .....	32
<b>6. REFERÊNCIAS</b> .....	34
<b>7. ANEXOS</b> .....	37

## **RESUMO**

### **(Comparação entre a utilização do feedback verbal e do feedback visual na correção do nado crawl)**

A natação é um esporte que vem ganhando cada vez mais espaço nas grandes academias em Curitiba, com isso o número de praticantes também aumenta. A procura pela prática deste esporte vem ocorrendo devido a uma maior preocupação da população com a qualidade de vida e devido a natação ser conhecida como um esporte bastante completo e que faz bem a saúde. A prática da natação traz diversas especificidades, devido ao meio onde é praticado, na água. Existem vários movimentos específicos para esta prática assim como metodologias de ensino e a existência de diversos modelos de aprendizagem motora, mas não há conhecimentos específicos interligando estes dois conhecimentos. Este estudo tenta trazer um pouco dessa ligação possível entre estes dois conhecimentos, apoiado em uma idéia de aprendizagem motora através da observação proposta por Bandura dentro da aprendizagem das técnicas da natação. Esta pesquisa irá se confrontar com uma comparação entre a utilização nas aulas para correção do estilo crawl do feedback verbal ou feedback visual. Serão divididos dois grupos de dez alunos, onde em um terá apenas como forma de correção o feedback verbal e um outro grupo que terá como auxílio o feedback visual através de filmagens e mostrada aos mesmos logo em seguida durante oito aulas. Através desta comparação foi possível perceber que o feedback visual tem uma melhora mínima para o aluno em relação ao feedback verbal, o que difere é na facilidade de mudança do padrão motor com o feedback visual.

Palavras-chave: Natação, feedback, aprendizagem.

## **ABSTRACT**

### **(Comparision between verbal and visual feedback in correcting freestyle swim)**

Swimming is a sport that has been earning more and more space in Curitiba's best fitness clubs, increasing as well the number of practitioners. The search for this Sport practice is due an increasingly population's worry for more quality life and due to the knowledge that Swimming is fully and very healthy sport. Swimming brings a variety of particularities, due to where's is executed, in water. There are several particular movements for this practice just as there's teaching metodologies and there's also the existence of several motor learning models, but there's not specific knowledge conecting these two knowledges. This study tries to introduce some of this possible conection between these two knowledges, based on an idea of motor learning through the observation proposed by Bandura inside the learning of swimming techniques. This research will confront with a comparison between the application on class to correct Freestyle by, verbal or visual feedback. There'll be two divisions of ten apprentices each, where one division will be correct only by verbal feedback and the other division will be helped by visual feedback through shootings displayed to teh apprentices right after the swimming lessons, during eight lessons. By this comparison it was possible to realize that the visual feedback has minimal improvement to the apprendice versus the verbal feedback, what does disinc is the facillity of motor patter change using the visual feedback.

Key-words: Swimming, feedback, knowledge.

## 1. Introdução

A natação desde há algum tempo passou a ser uma prática diária para muitas pessoas, deixando de ser praticado somente por aqueles que fazem o esporte por competição, mas agora também surgiram aqueles que fazem por prazer e vontade de aprender algo novo, a procura aumentou também devido a uma maior preocupação da população com a qualidade de vida e o surgimento de uma maior preocupação com o corpo.

Aqui tentaremos mostrar uma forma, não se tratando de metodologias de ensino, mas sim de um auxílio no feedback e podendo servir também como uma forma de avaliação, tanto para o professor quanto para o aluno de como esse aprendizado pode ser facilitado, através de observações dos próprios alunos, assim sendo subsidiado pelos conhecimentos da Teoria da aprendizagem social proposta por Albert Bandura.

Bandura (1971) diz que “pela observação, uma pessoa forma uma idéia de como novos comportamentos são executados e, em ocasiões posteriores, esta informação codificada serve como um guia para a ação”.

Assim então surgiu a idéia de apresentar um feedback aos alunos (as) de uma forma visual, através de filmagens, e não mais só através das falas do professor e de pequenas observações feitas nos gestos dos professores.

Só que para aprendizagem de alguma habilidade motora requer um conhecimento maior do que somente a teoria da aprendizagem através da observação, é necessário entrar em algumas definições do que pode afetar esta aprendizagem, como a motivação, a atenção, a memória e o sentido da visão, ainda mais tendo uma forma de feedback diferenciada do habitual em uma aula de natação.

Assim como deve haver um entendimento do que vem a ser a técnica do nado crawl, explicando seus fundamentos, suas funções e de como devem ser executado os movimentos na água, para haver propulsão. Será feita uma análise realmente técnica do nado baseando-se em conhecimentos da natação citados por Lima (2006) e Palmer (1990).

Através disso isso surgem idéias de qual a melhor forma de ensino que possa ser aplicada em seus alunos (as) para um melhor aprendizado, pois sabemos que devido a este esporte ter a especificidade de ser praticado em um meio não habitual do dia-a-dia do homem, que é o meio aquático, existem diversos conhecimentos específicos para

uma atividade realizada neste meio e, até por toda essa especificidade, isso acaba gerando diversas dificuldades de aprendizado.

Podemos encontrar muitos apontamentos na literatura tratando do entendimento do que vem a ser como deve ser aplicada a aprendizagem através da observação, sendo citada também como a que mais surte efeitos positivos para o aprendizado, e também conhecimentos técnicos do nado crawl. Mas dificilmente encontraremos estes dois conhecimentos inter-relacionados.

Isso nos leva a pensar que, se fizermos a utilização de uma filmagem de uma habilidade já aprendida, que aqui será a da execução do nado crawl, e que precisa de alguns ajustes para que seja melhor executado, será melhor para esta correção de nado somente a utilização feedback verbal ou com a utilização de um feedback visual através destas filmagens?

## 1.1 Justificativas

Nos dias atuais a procura pela prática da natação vem aumentando muito, na verdade essa prática acaba por vir acompanhando a uma preocupação da população que nos últimos tempos aumentou muito mais, que é com a qualidade de vida e com bem-estar com o seu corpo.

Além disso, a natação, assim como diversos outros esportes, traz para as pessoas uma grande interação social, o que se torna mais um fator motivante para esta prática e que na verdade é um fator para todas as nossas práticas e necessidades diárias.

A natação me acompanha desde a infância, quando comecei a fazer aulas de natação simplesmente com o motivo de servir como uma forma segurança vista pelos meus pais e do prazer de saber nadar, e mais tarde com a preocupação de estar praticando algum esporte. Após um maior contato com o esporte, parti para o treinamento de alto rendimento, tendo passado por todas as categorias existentes da natação competitiva. E atualmente trabalho como professor de natação.

Toda essa caminhada dentro da natação me faz refletir em como poderia haver uma ajuda para aqueles que fazem natação, mas sofrem bastante da dificuldade de estar realizando uma atividade em um meio específico e também com movimentos bem específicos. Penso também assim oferecer subsídios para aqueles que estão trabalhando na mesma área, para que possam tentar uma maior facilidade na correção do estilo do aluno (a).

Embora haja muitos conhecimentos a respeito de natação, através de Lima (2006), Palmer (1990), e da aprendizagem motora, principalmente aqui falando da aprendizagem social de Bandura (1971), há uma escassez no conhecimento de ambos os assuntos inter-relacionados.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo Geral**

Investigar se a utilização do feedback visual na natação para a correção técnica do nado crawl é melhor do que somente a utilização do feedback verbal.

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

- Interpretar quais os benefícios que o feedback visual pode trazer nas correções técnicas ao praticante da natação.
- Verificar se que com a utilização do feedback visual a correção do movimento é muito mais facilitada do que somente com o feedback verbal.

## **2. Revisão de Literatura**

### **2.1 A Natação**

Platão em sua época já dizia “cidadão educado é aquele cidadão que sabe ler e nadar”, e com o passar dos milênios o ato de nadar virou um esporte e uma prática diária, como forma de exercício para diversas pessoas.

Em nossa cidade, Curitiba, a maioria das grandes academias acabam por ter piscinas em sua estrutura física, e isso faz com que a procura por essa prática esportiva seja relativamente aumentada.

Com tamanha procura existente, cresce a busca pelo conhecimento de qual a melhor maneira, que metodologia usar e seguir para o aprendizado dessa prática, pois a natação é um esporte diferenciado por estar em um meio não habitual do homem, e requer para o aprendizado dos fundamentos dos estilos (crawl, costas, peito e borboleta) uma habituação inicial a este meio, que para Sarmento (1982), Krug (1985), Cateau e Garoff (1988), Palmer (1990) e Velasco (1994) (Corazza, Pereira, Vilis, 2005) é uma importante fase do aprendizado para natação, para depois se iniciar o contato propriamente dito dos fundamentos dos estilos de nado da natação.

O objetivo aqui não é discutir em cima das metodologias que possam ser utilizadas, muito menos também cobrar dos alunos uma técnica perfeita de nado, mas sim apresentar uma forma auxiliar no trabalho de feedback, que funciona tanto para o professor, que tem em mãos um vídeo do seu aluno nadando e não somente uma imagem no cérebro, quanto para o aluno, pois como já dito os movimentos necessários para haver propulsão no meio líquido são movimentos não habituais para o homem, o que faz com a pessoa acredite estar fazendo um movimento, mas na verdade o movimento que está sendo executado não é aquele que ele tinha na sua imagem.

Para começarmos a falar da natação devemos conhecer alguns princípios básicos do meio líquido. O primeiro foi dito pelo grego Arquimedes que, após ter tomado um banho de banheira, descobriu o princípio da flutuabilidade, onde “todo corpo imerso no meio líquido recebe um empuxo de baixo para cima igual ao volume da massa líquida deslocada” (LIMA, 2006).

Outro que podemos falar a respeito é do princípio de Bernoulli, que para a

natação foi adaptado por Counsilman (1971), na qual é dita que quanto à maior velocidade de um corpo na água, menor será a pressão que ela exerce.

Outro fator de extrema importância é a propriocepção, isto é, a informação introceptiva que dá a orientação do corpo no espaço (Schmit e Wrisberg, 2001), e dentro do meio líquido envolve as percepções de espaço, equilíbrio, movimentos dos membros em relação ao tronco, orientação do corpo (Corazza, Pereira, Villis, 2005). Mas temos de ter em mente que a propriocepção tem um papel importante não somente nas fases de aprendizagem da natação, mas em qualquer realização de movimento, e aqui, sendo no meio líquido, esse tipo de feedback passa a ter uma grande importância.

## **2.2 O nado crawl**

O estilo que será trabalhado é o nado crawl, e hoje temos diversas técnicas do crawl, existindo assim muitos exercícios de técnicas na correção do nado, mas que são visadas para a evolução e ganho de centésimos da natação competitiva, e essas técnicas são adaptadas para o ensino daqueles que fazem apenas a natação por prática diária e por prazer.

Acredito que no ensino das técnicas dos estilos devemos ter como base o utilizado pelos atletas da natação competitiva, mas ao passarmos para nossos alunos (as) devemos seguir uma progressão pedagógica necessária para o aprendizado, mas não devemos ter essas técnicas de nado utilizadas por um nadador renomado como o movimento final, mas apenas como um parâmetro de qualidade.

A técnica do nado crawl além de depender muito de qual linha o seu professor de natação segue, a mesma técnica varia muito de nadador para nadador, pois cada um executa o nado com seu ciclo de braçadas e pernadas, e como encaixa cada um desses fundamentos na coordenação do nado crawl (Lima, 2006). O aprendizado dos estilos pode ser dividido em trabalhos para o aprendizado do fundamento de pernada, e do fundamento das braçadas. Após isso o aprendizado da coordenação do nado, onde se caixam os fundamentos em conjunto.

No trabalho com o fundamento da pernada, a propulsão de pernas é algo difícil de aprender para muitos alunos, pois é um movimento muito específico e que apenas pode ser trabalhado na água, e esse fundamento é de extrema importância. E deve-se aprender muito bem o fundamento da pernada do crawl, pois este fundamento não traz

apenas a propulsão, mas também o equilíbrio e a sustentação de todo o nado.

Na execução do movimento as pernas devem estar afastadas na largura dos ombros. O movimento começa na articulação coxofemoral e, após esse movimento inicial, ocorre uma pequena flexão dos joelhos e, para finalizar o movimento, a pressão da resistência da água deve ser colocada no peito do pé, trabalhando bastante com a flexibilidade do tornozelo, e lembrando que as duas pernas devem fazer o movimento sempre para o mesmo ponto para uma melhor propulsão (LIMA, 2006).

A respeito das braçadas, são movimentos cíclicos. Enquanto um braço se encontra na fase aérea o outro estará na fase submersa, onde a seqüência de entrada na água é a mão entrando ligeiramente inclinada para fora, fazendo com que o polegar entre primeiro na água, seguindo na entrada o antebraço, e o braço, sempre a frente do corpo e na linha do ombro.

Dentro da água a mão realiza um pequeno movimento de afastamento lateral para fora, depois em direção a linha mediana do corpo com o cotovelo alto. Olhando de baixo para cima vemos dedos, punho, cotovelo e ombro, e sempre com os dedos voltas para baixo e, depois a mão vai em direção a parte de fora da coxa (Maglischo,1999). A variação da mão durante a braçada submersa é que determina movimentos laterais, verticais, alcançando uma melhor forma propulsiva. (Lima, 2006). Na recuperação da braçada, o braço sai do lado da coxa para entrada na água a frente do corpo. Devemos sempre manter o cotovelo mais alto do que a mão em toda a fase aérea e submersa.

Depois de aprender os movimentos da propulsão de pernadas e propulsão dos braços, devemos colocar em prática a coordenação do nado, braço e perna juntos. A posição do corpo do nadador quando esta sendo executado o nado deve ser visto em uma posição plana e horizontal, sem movimentos laterais com o corpo. A cabeça deve estar em uma posição onde apenas a coroa da cabeça estará fora da linha da água e devendo também ser executado um movimento de ombros, um rolamento igual para os dois lados, deixando o corpo praticamente de uma forma lateral na água, pois isto auxilia na estabilização da pernada e aumenta a amplitude da braçada. E outro auxílio é na respiração, pois com isso a cabeça gira mais facilmente para se executar a respiração.

Com a coordenação do nado, surge também o aprendizado da respiração, onde é melhor que o estilo dite o seu ritmo da respiração do que o inverso (Palmer, 1990). O trabalho de respiração dentro do meio líquido deve ser iniciado dentro do período de adaptação do aluno(a) dentro deste meio, pois a respiração utilizada na piscina é o

contrário daquela que utilizamos no nosso dia-a-dia, na qual inspiramos pelo nariz e expiramos pela boca, isto é, a respiração utilizada no meio líquido é de inspirarmos pela boca e expirarmos pelo nariz e, até devido a isso, no início muitos alunos bebem água, pois tentam essa respiração habitual.

O cuidado que devemos ao orientar nossos alunos é de que o excesso de bloqueios de respiração acaba aumentando o nível de CO<sup>2</sup> no sangue, causando algumas dores e mal estares no nadador. (LIMA, 2006).

A coordenação do nado e também o ritmo de nado devem se desenvolver naturalmente, podendo-se utilizar também de quatro a seis pernadas para cada ciclo de braçada ou duas braçadas, e a respiração também varia, podendo ser executado a cada duas braçadas uma respiração, ou respiração bilateral, que a cada três braçadas realiza-se uma respiração, uma vez do lado direita, e outra do lado esquerdo.

Para se ter um nado equilibrado e contínuo as pernadas devem ser realizadas de forma a diminuir qualquer força que possa desequilibrar o nado, criada pela braçada devido à recuperação e propulsão (PALMER, 1990).

## **2.3 A aprendizagem social**

Depois de entendermos como funciona a técnica do nado crawl, devemos entender como funciona a aprendizagem de movimentos, e também o aprendizado através da modelagem, onde o aluno (a) aprende ou complementa um movimento com o auxílio de um modelo.

Mas antes do entendimento do modelo de aprendizagem através da observação devemos entender que a aprendizagem motora é muito mais ampla do que este modelo e requer alguns entendimentos de alguns conceitos e, segundo Fitts & Posner (1967),

“durante a aprendizagem de uma habilidade um indivíduo passa por três estágios: cognitivo, associativo e autônomo. Dentre as diversas características de cada estágio, uma importante mudança decorrente da prática ocorre nos processos da atenção. No estágio cognitivo o indivíduo está tentando compreender os objetivos da tarefa, o que sobrecarrega os mecanismos da atenção, proporcionando um desempenho inconsistente. Após um certo período de prática, ele passará para o estágio associativo, no qual consegue manter uma “performance” mais estável, sendo capaz

inclusive de detectar alguns erros. As necessidades de atenção neste estágio decrescem significativamente. Depois de muita prática, ele será capaz de atingir o terceiro e último estágio (autônomo), no qual a habilidade está bem desenvolvida, permitindo que o indivíduo realize-a com consistência e quase sem pensar”. (APUD Ladewig, 2002)

Dentro de inúmeros conceitos dentro da aprendizagem motora devemos entender a diferença entre habilidade motora e capacidade motora. Para Magill (2000) habilidade motora como uma com uma finalidade específica a ser atingida, por exemplo, a braçada do crawl. Já capacidade motora pode ser entendida como sendo características essenciais para a execução de uma habilidade motora e são traços genéticos, estáveis e permanentes, por exemplo, força e resistência.

Aprendizagem motora pode ser entendida como uma mudança estrutural no comportamento motor (Choshi, 2000), levando em conta também o meio onde é praticado esta atividade. Leva-se em conta que para o aprendizado de alguma habilidade motora as experiências anteriores, vividas na sua infância, isto é, conforme a criança vai evoluindo maturacionalmente as suas capacidades motoras vão evoluindo junto, assim melhorando o desempenho dentro de uma habilidade motora específica. (GALLAHUE, 1996)

Através disso podemos entender que a prática de natação encontra essa dificuldade também, pois os movimentos são específicos, sendo assim se não possuir experiências anteriores dentro do meio aquático e for aprender a nadar já com a idade adulta, encontrará muitas dificuldades.

Pensando nisso acredita-se que a demonstração de um movimento auxilia bastante e pode ser considerado como a forma ideal para o aprendizado, por considerar a possibilidade de receber mais informações auxiliadas pela visão do que apenas ouvir uma instrução, mas devemos pensar que existem diversos tipos de situações cabendo então ao profissional selecionar quais são os meios de comunicação mais eficiente para a realização do movimento exigido. (MAGILL, 2000)

Na aprendizagem é necessário dar um passo de cada vez, isto é, deve-se dar um feedback positivo para seu aluno(a) após uma execução de um movimento, mesmo que este movimento não seja o movimento realmente desejado, pois assim o aluno assemelha o movimento mais próximo do desejado e após este movimento tornar-se normal no padrão motor do aluno(a), o professor torna a exigir mais do aluno(a), para

que assim haja uma evolução da execução do movimento (DAVIDOFF, 2001).

O método da demonstração é extremamente utilizado para a aprendizagem de diversos movimentos, existindo algumas pesquisas na área que apontam algumas evidências existentes neste método que, podemos dizer que o observador percebe e utiliza alguns aspectos demonstrados para que, através destes movimentos observados, ele possa criar mais facilmente o seu padrão de movimento (Magill, 2000). A maior parte do que se conhece sobre a utilização de demonstração para a aprendizagem está nas teorias e conhecimentos de Albert Bandura.

Para Bandura (1971),

"O aprendizado seria excessivamente trabalhoso, para não mencionar perigoso, se as pessoas dependessem somente dos efeitos de suas próprias ações para informá-las sobre o que fazer. Por sorte, a maior parte do comportamento humano é aprendido pela observação através da modelagem. Pela observação dos outros, uma pessoa forma uma idéia de como novos comportamentos são executados e, em ocasiões posteriores, esta informação codificada serve como um guia para a ação." (p22)

A aprendizagem através da observação se dá por quatro fases: a de aquisição, a de retenção, a de desempenho e a de consequência. O aluno observa um movimento, as respostas em relação a esse movimento são armazenadas na memória. Se o movimento se encontrar dentro das capacidades do aluno, ele o reproduz e por último ocorrendo o condicionamento operante, isto é, o movimento já se torna algo desempenhado com maior frequência e facilidade pelo observador. (DAVIDOFF, 2001).

Magill (2000) cita sobre uma pequena conclusão através de resultados de diversos estudos realizados sobre a utilização da demonstração na aprendizagem:

“As pesquisas indicam que o sistema visual detecta automaticamente, no padrão do movimento, a informação invariante que é a relevante para a demonstração de como produzir a ação observada. De alguma forma, que os pesquisadores ainda não conseguiram entender perfeitamente e continuam a estudar, a pessoa traduz a informação percebida em comandos de movimento para produzir a ação. A informação percebida pode não ser componentes específicos do movimento real, mas talvez seja algum tipo de informação que mostre como diferentes

Então na demonstração o observador percebe e utiliza as informações invariantes do movimento que ele está tendo na sua imagem, isto é, além de captar a informação do movimento coordenado o aluno(a) também percebe a estratégia utilizada pelo modelo e através disso o aluno(a) esquematiza a sua estratégia em cima do que foi visto para ele resolver o problema do movimento.

Mas essas demonstrações não podem ocorrer somente no início do aprendizado de um movimento. Deve-se manter essa prática quantas vezes for necessária, até mesmo para aperfeiçoar o movimento executado. (MAGILL, 2000)

Sintetizando podemos dizer que existem duas abordagens para aprendizagem por modelamento, uma que é conhecida como mediação cognitiva, que a pessoa vê e cria uma representação na memória e é necessário avaliar essa representação antes de executar a tarefa, e outra abordagem conhecida como uma abordagem dinâmica, que diz que o aluno através do seu sistema visual já obriga o sistema motor a executar o movimento conforme foi observado.

Mas dentro do processo de aquisição de um novo conhecimento, ou até de correção de um movimento já obtido, dependemos também de outros fatores intrínsecos do aluno ou extrínsecos através do meio, dos quais podemos citar alguns como a propriocepção que já foi descrita, a visão que é um dos fatores de extrema importância, ainda mais no método de aprendizagem através da observação, também a motivação, a atenção e ainda a memória.

## **2.4 Influências na aprendizagem**

### **2.4.1 Visão**

A visão é aquela que nos guia, que nos ajuda a realizar movimentos e evitar tombos, acidentes entre outras coisas, até por isso talvez a visão seja considerada o sentido humano mais importante.

Para Gavriisky (1969), o homem normal experimenta em torno de 85% de suas informações em forma visual, pois a visão nos dá informação sobre nosso meio e de

todo o resto. (ARAVENA, 1996)

Aparentemente existem épocas em que os sentidos estão mais sensíveis para seu desenvolvimento, e o da visão ocorre em seus primeiros seis anos de vida. É nesta fase em que a criança utiliza-se da visão para desenvolver varias capacidades motoras, como andar, correr, saltar, entre outras, e são de extrema importância as várias experiências sensoriais e motoras para o desenvolvimento de uma visão normal.

Em um estudo feito pelos britânicos Colin Blakemore e Grahame Cooper (1970) foram colocados dois gatos nos seus primeiros seis meses, a maior parte do dia no escuro e por algumas horas eles eram colocados em uma caixa com linhas verticais e outro com linhas horizontais, mais tarde notaram que o gato das linhas horizontais tinha problemas com obstáculos na vertical, o outro gato o inverso, o que demonstra a extrema importância da estimulação visual na aprendizagem motora. (DAVIDOFF, 2001)

E em se tratando de uma aprendizagem através da observação baseada nos conhecimentos de Bandura, a visão passa a ter um papel de extrema importância, se não o mais importante.

Nossos olhos conseguem percorrer diversos sentidos em pouco tempo, aumentando e muito o nosso campo visual, e isto significa que caso a pessoa não esteja realmente prestando atenção para onde olha não será possível realmente entender o que esta se passando, a pessoa enxerga, mas não capta a informação que esta sendo passada (KNUDSON e MORRISON, 2001).

## **2.4.2 Atenção**

A natureza da atenção é muito discutida pelos estudiosos, mas podemos dizer que atenção é um aspecto da percepção, e através dela podemos escolher o que veremos ou o que ouviremos e através disso antecipando as informações que nos serão fornecidas pelo que escolhemos ver ou ouvir (Neisser, 1976 APUD Davidoff, 2001). Com isso cabe ao professor tentar chamar a atenção do aluno para a correção do movimento, tentando explicar de uma forma clara qual o erro e como pode ser corrigido, mas também não devemos corrigir demasiadamente em intervalos curtos e movimentos diferenciados, pois isso fará com que, por exemplo, se está sendo corrigida

a braçada e faz-se um comentário a respeito da pernada, a atenção do aluno (a) será dividida e, o movimento também ainda não está automatizado, e por isso irá atrapalhar o movimento que será executado.

A atenção exerce uma função muito importante na capacidade de retenção de informações relevantes, pois é através dela, associada aos processos de controle, que guardamos informações na memória de longa duração e com a prática a nossa capacidade de retenção e seleção das informações, realmente importantes para a realização do movimento, é aperfeiçoada, facilitando assim a antecipação das respostas, aumentando a qualidade da execução no movimento. (LADEWIG, 2000)

Podemos crer que quando estamos dando a nossos alunos (as) somente o feedback verbal a atenção deles deverá ser muito maior, pois o movimento feito nunca foi visto, tem-se apenas uma idéia, e tendo o professor que tentar chamar atenção exatamente para aqueles detalhes que são de extrema importância para a realização do movimento.

Um fator que pode auxiliar na chamada de atenção dos alunos é, na hora de se fazer alguma correção do movimento ou auxílio na aprendizagem de algum são as chamadas pistas verbais, que são frases curtas e concisas, como por exemplo, na correção da pernada dizer ao aluno (a) “relaxa o joelho”, o que fará desencadear um componente essencial do movimento (Magill, 2000). Caso o aluno não esteja com a atenção totalmente voltada ao que o professor diz, ele pode até ouvir, mas em uma fração de segundo ele perde a informação e não consegue processá-la. (DAVIDOFF, 2001)

### **2.4.3 Memória**

A memória requer três processos, a codificação, o armazenamento e a recuperação, isto é, o indivíduo primeiramente vê o movimento que é para ser executado e a partir daí, utilizando também de suas experiências anteriores, o movimento é decodificado e preparado para ser armazenado, com isso ele se armazena em nossa memória e, quando for preciso, o aluno (a) irá recuperar essa imagem e depois ele irá procurar em seu armazenamento para realizar a atividade, acontecendo assim o que chamamos de recuperação (Davidoff, 2001), e com isso há a realização do

movimento pretendido.

O aluno deve prestar muita atenção, como já foi dito, ao que o professor explica e isso acontecendo ele irá gravar o que foi dito na sua memória de curto prazo, mas essa memória tem uma capacidade limitada de informações de dados gravados temporariamente, em torno de 15 segundos, e com isso a informação pode ser perdida.

Para que haja uma fixação na memória de longo prazo, aquela que retém diversas informações as quais no futuro a memória de curto prazo poderá necessitar, e há a necessidade de haver um processamento profundo, que para acontecer, além de podermos utilizar da repetição é necessário também uma grande atenção, com isso a informação estará gravada, cabendo à memória de curto prazo inserir e recuperar as informações existentes na memória de longo prazo quando necessárias. (DAVIDOFF, 2001)

Podemos através disso entender um pouco melhor o papel da memória na utilização do feedback visual, além do verbal, porque a partir do momento em que os alunos se vêem executando o movimento e com isso havendo uma repetição, eles passam a ter uma noção maior do que realmente estão fazendo, pois a visão é de extrema importância, já que é ela quem nos guia em nossos movimentos.

Se levarmos em consideração todos os conhecimentos trabalhados aqui, veremos a importância da utilização das imagens, pois o aluno terá como utilizar suas experiências passadas, mais o feedback verbal e também a modelagem do movimento executado pelo professor, tendo também a sua própria imagem executando o nado crawl, fazendo com isso que a amplitude de possibilidades para uma correção do movimento passem a ser imensa.

E é por isso que se torna de extrema importância que a imagem do aluno executando o nado crawl seja feita gradativamente, pois nossa memória sensorial e de curto prazo perdem com certa rapidez o que estava gravado em nossa memória, em um processo chamado mascaramento, isto é, uma imagem toma lugar da outra, assim devemos realizar filmagens em espaços curtos de tempo, mas sendo estas filmagens relacionadas entre si e não divergindo muito do que está sendo falado ao aluno(a), para proporcionar uma maior atenção deste, pois assim também a imagem estará gravada na memória de longo prazo e de fácil resgate da memória de curto prazo.

#### 2.4.4. Motivação

O papel da motivação é totalmente assegurado pela literatura e continua sendo cada vez mais entendido, como diz Gouvêa (1997),

“Em qualquer momento na relação entre ensino-aprendizagem, a motivação pode ser um elemento determinante para que se atinja um bom desempenho, quanto maior for o nível de estimulação, maior será a motivação e que, sem motivação não há comportamento humano ou animal, considerando também que qualquer relação interpessoal ou intrapessoal é motivada por algo. Aliás, ele ainda salienta que todo comportamento, seja ele qual for independente do objetivo, é motivado por alguma e para alguma coisa. Assim, pode-se afirmar que a motivação é o combustível de toda ação humana.” (apud Davidoff, 2001)

Pensando neste sentido podemos acreditar que para a realização de uma atividade física há a necessidade de uma motivação, e dentro de uma aula pode-se encontrar também diferentes motivações. Motivação pode ser descrita como um estado interno que pode resultar na realização de alguma necessidade. (DAVIDOFF, 2001)

Dentro de uma aula podem existir diversas formas de motivação que levam a realizar tal atividade, e isto para a aprendizagem de uma habilidade motora atinge uma grande importância, pois há a necessidade de haver uma estimulação, na tentativa de atingir a uma necessidade interna, executando assim o movimento esperado.

Isto tem a ver com a teoria proposta por Maslow, que diz que nascemos com cinco sistemas de necessidades (fisiológicas, segurança, amor, estima, auto-realização) e estes seguem uma certa hierarquia, isto é, quando uma necessidade é atingida, uma outra toma o seu lugar. (DAVIDOFF, 2001)

Devemos entender também que a motivação não cabe apenas à pessoa que realiza o exercício. Pensando em uma aula de natação não basta o aluno ir para a aula e ter vontade de praticar aquele esporte. Cabe ao professor também ter em suas aulas fatores motivantes para aqueles que a praticam.

A motivação está também diretamente ligada ao feedback dado pelo professor, ou também de outras pessoas que fazem a prática de uma atividade física com você ou

almeja fazer como você. Para o aluno em relação ao professor, o feedback se torna algo que ajuda a criar atitudes e um clima positivo dentro do ambiente.

Em pesquisas realizadas foi demonstrado que aqueles que são considerados bons professores sempre elogiam seus alunos, criando também um clima geral de que todos podem realizar tal movimento se houver um pouco de vontade e atenção (KNUDSON e MORRISON, 2001).

A motivação em uma prática de atividade física depende muito também do nível de aptidão em que se encontra o aluno. Caso este esteja em um nível avançado o feedback tem uma extrema importância, já para aqueles em um nível considerado intermediário, acabam resistindo a uma intervenção de correção. É muito comum não se sentirem motivados a fazer uma mudança no movimento que ele já desenvolve, a não ser que a melhoria seja sentida em tempo curto, mas o normal é que o aluno sofra com a mudança do movimento até que este novo padrão motor esteja totalmente assimilado (LANGLEY, 1993 apud KNUDSON e MORRISON, 2001).

Uma forma de tentar motivar os alunos a fazerem uma mudança em seu padrão motor é tentar dar uma atenção um pouco mais individualizada.

### **3. Metodologia**

#### **3.1 Características da Pesquisa**

A pesquisa servirá como comparação, analisando se utilizarmos como forma de correção, além da utilização do feedback verbal, utilizarmos também de um feedback visual, através de filmagens dos alunos e repassadas aos mesmos, tentando entender se assim eles conseguirão ter uma maior facilidade de correção do movimento da execução do nado crawl ou será apenas mais um artifício pedagógico.

A pesquisa terá de cunho uma avaliação qualitativa do movimento na execução do nado crawl em dois grupos de alunos. Cada grupo representa uma turma de aperfeiçoamento da qual sou professor no CED da UFPR.

Entende-se análise qualitativa do movimento como sendo uma forma de

observar sistematicamente, e julgar o movimento propriamente dito com o propósito de se fazer a intervenção mais adequada para a melhoria do nado.

Utilizará nesta pesquisa uma análise qualitativa do movimento específico baseados na observação, o que hoje em dia é o principal alvo de pesquisas neste ramo, utilizando do conhecimento do modelo de Hoffman (1993), isto é, uma análise onde os requisitos fundamentais são uma nítida imagem do que é o correto no movimento e o avaliador compara com o que a pessoa está executando no momento, considerada uma análise qualitativa hipotético-dedutiva. (KNUDSON e MORRISON, 2001)

Essa análise deve seguir algumas características dentro do conhecimento de uma análise qualitativa. Deve-se tratar essa pesquisa como algo cíclico, isto é, faz uma preparação, após isso passamos para o estágio de observação, depois só fazemos uma avaliação do que acabamos de observar e, por último, entendemos essa observação para que possamos realizar uma intervenção, realizando assim uma forma de enfatizar a aprendizagem e os aprimoramentos técnicos do nado.

### **3.2 População e Amostra**

Os testes serão realizados com 20 alunos (as) de natação do CED-UFPR, todos entre a faixa etária de 20 a 30 anos, que fazem parte das turmas de aperfeiçoamento, e são alunos que sabem nadar crawl, costas e peito, mesmo que este estilo seja realizado de uma forma rudimentar, e também não tem em prática a natação competitiva.

### **3.3 Estratégias de Ação**

Estes alunos serão divididos em dois grupos com 10 alunos em cada. Um dos grupos terá apenas como forma de correção do estilo crawl o feedback verbal e trabalhos educativos de nado. O outro grupo terá também como auxílio além, do feedback verbal, o feedback visual, onde serão feitas filmagens em todas as aulas destes alunos nadando.

As filmagens serão feitas em câmera digital Sony, 7.2 megapixels e mostrada

para o aluno logo em seguida, tendo em vista que a avaliação será feita durante oito aulas, tanto para o feedback verbal quanto para o feedback visual.

Antes do início dos oito dias da pesquisa será feita uma pré-avaliação de como se encontra o nado crawl do aluno e o principal defeito encontrado no nado. Essa avaliação será feita através de um check-list que avaliará posição do corpo, ações de pernada, ações de braçadas e coordenação do nado. Esta lista foi elaborada pelo Professor Paulo Bento, co-orientador desta pesquisa.

Durante a pesquisa, no quarto dia será refeita a avaliação do nado crawl, assim como após o oitavo dia. Todas as avaliações serão feitas pelo aluno de Educação Física da UFPR, Luis Felipe Krawutsche, que também é professor de natação no Clube Santa Monica e ex-professor do CED-UFPR, e estas avaliações serão entregues aos alunos uma aula após terem sido aplicadas.

Os itens encontrados na ficha serão previamente explicados para os alunos, assim como após a primeira avaliação será repassado um feedback ao aluno de qual foi o maior erro a ser modificado neste nado.

Em todas as aulas serão trabalhadas técnicas do nado crawl, assim como a realização dos fundamentos de nado em separado, trabalhando braço ou perna em todos os dias. Um grupo terá suas aulas às terças e quintas, enquanto outro grupo terá suas aulas às segundas, quartas e sextas.

#### **4. Análise e Discussão de Dados**

Após a pesquisa foi possível constatar, através desta comparação, que os resultados de ambos os grupos foram praticamente iguais, havendo uma pequena diferença na qualidade da correção e no tempo gasto com essas correções do estilo crawl.

A grande diferença encontrada foi na maior facilidade que os alunos (as) do grupo no qual foi trabalhado o feedback visual tiveram. Estes conseguiram entender melhor o que era passado a eles e assim tiveram mais artifícios para realizar a correção do nado. A atenção dos alunos estava mais voltada para o erro e no exercício de correção, assim a motivação de conseguir melhorar aumentava, pois além de tudo eles tinham uma imagem sua realizando o movimento, o que até então era novidade, pois

ninguém jamais havia se visto nadar.

As aulas tinham 25% de seu total (400 metros) somente para a realização do nado crawl, fosse através das técnicas, fosse através de trabalhos do nado completo mudando respirações, ou somente trabalhos de braço ou somente trabalhos de perna. Sempre realizando também trabalhos das técnicas de nado em conjunto para efetivar o trabalho proposto pela pesquisa.

O grupo dos alunos que apenas tinham o feedback verbal tinha mais dificuldades em assimilar o erro que estava sendo cometido no nado. Mesmo com essa maior dificuldade tiveram uma melhora significativa na técnica do nado, assim como o grupo do feedback visual.

Com ambos os grupos foram trabalhados exercícios de técnica de nado ajudados com base nos conhecimentos de Lima (2006) e Palmer (1990), e foram utilizadas também dicas verbais sobre algumas correções necessárias para incrementar o trabalho das técnicas de nado e dicas de quando este nado era efetuado de forma completa, isto é, coordenada.

Nos dois grupos, após a primeira avaliação, foi constatado que em ambos os grupos os erros de nado eram muito parecidos, e se encontravam na grande maioria no tronco do corpo, isto é, erro em braçadas, erro em rolamento de ombro e erro em posição de cabeça, e por isso as correções de nado ficaram mais concentradas no ajuste técnico destes fundamentos.

Logo no início da pesquisa foi possível perceber, como dito acima, que o grupo que era filmado teve uma facilidade muito maior de assimilação, após verem o seu vídeo nadando e tendo um feedback de como deveria na verdade estar efetuando o nado. Muitos em poucas tentativas já conseguiam sentir uma melhora significativa, podendo assim passar para o próximo passo da progressão dos exercícios, a correção do nado.

Através da utilização do feedback verbal foi necessário trabalhar bastante para conseguir manter a atenção voltada no que estava sendo corrigido e como exatamente deveria ser feito o exercício para a correção do nado.

Para tentar alcançar uma maior atenção na correção do nado foram bastante utilizadas as pistas verbais citadas por Magill (2000). Em diversas vezes repetia-se até três vezes em seqüência o que era para ser corrigido, por exemplo, “estique o braço na entrada na água”, deixava-se nadar 100 metros, havendo insistência no erro, corrigia-se de novo, e havendo uma nova reincidência no erro, fazia-se ainda outra correção. Caso

necessitasse de mais uma intervenção o exercício era mudado, como também mudava o foco, passando, por exemplo, da posição da cabeça para o rolamento de ombro.

Para manter a atenção e motivação dos alunos deste grupo logo no início da pesquisa era algo difícil. A atenção durante as aulas ia de encontro com o que é citado, que muitas vezes escutamos o que é dito, mas não prestamos a devida atenção de fato no que é dito, e por isso não conseguimos captar as informações como deveríamos (Davidoff, 2001). Podemos até captar a informação passada para ele, mas como não houve uma total atenção essa informação em fração de segundos se perde, e por isso ocorria diversas vezes de ter de repetir para o aluno qual era o erro e qual o exercício necessário, tentando aumentar a capacidade de retenção da informação. Com isso surgia outro problema, pois os alunos não conseguindo realizar a melhora e entender o que estava sendo dito, o movimento continuava o mesmo e as intervenções sobre o movimento também, sendo assim eles não conseguiam ver uma melhora de imediato.

Isto vai de encontro ao que foi citado por Knudson e Morrison (2001), que o nível de motivação diminui com os alunos de um nível intermediário, caso haja uma mudança do padrão motor do aluno, caso o aluno não sinta uma melhora imediata na execução do movimento.

E estes problemas exercem uma influência direta no processo que ocorre com a memória, pois estes fatores podem andar juntos em uma aprendizagem, e se pensarmos no fato de a atenção dos alunos estar dividida, seja com o meio, ou então com outro fator, faz com que eles não consigam fazer a codificação da informação de uma maneira correta, atrapalhando assim lá na frente à aprendizagem quando ocorre o processo de retenção da informação na memória de longo prazo, fazendo com que ocorra uma reação em cadeia, pois este é o início do processo realizado pela memória. Sendo assim a melhora do movimento não consegue atingir sua total plenitude. (DAVIDOFF, 2001)

Para os alunos do grupo com o feedback visual os mesmos fatores fizeram muita diferença, mas acredito que a maior influência exercida para este grupo foi o sentido humano da visão. Pois como já dito é a visão quem guia nossos movimentos e experimentamos algo em torno de 85% de nossas experiências graças a ela. (ARAVENA, 1996)

E é através da visão que os outros fatores conseguiam ficar mais aguçados, pois acredito ter havido uma melhora na absorção do que era repassado aos alunos (as), pois através do vídeo mostrado a atenção do aluno (a) se voltava para o que ele havia visto

no vídeo e o que havia sido dito pelo professor para haver uma melhora.

Com a atenção do aluno (a) voltada totalmente para o que estava sendo mostrado e pedido, a retenção das informações é aumentada, e com esta prática sendo realizada em todas as aulas essa capacidade vai melhorando e através disso vai aparecendo uma maior facilidade em fazer uma mudança no padrão motor do aluno (a). Sabemos através desta prática e com o aumento dessa capacidade de retenção o aluno (a) consegue antecipar os fatos (Ladewig, 2000), isto é, se ele depois de assistir a filmagem percebe que há algum movimento, que ele considera errado, ele automaticamente, sem que haja nenhum pedido do professor, tenta fazer uma mudança no movimento.

Acredito que esta análise inicial segue muito do que foi citado pelos autores, pois as maiores diferenças encontradas entre as análises tem a ver com as influências da aprendizagem, ainda mais tendo trabalhado o feedback visual, isto é, trabalhando com a visão, o sentido considerado por muitos como o mais importante dos sentidos humanos. Pois como já foi dito, a visão é o que nos dá informações sobre o meio e de todo o resto (Aravena, 1996), e isso dentro da natação é um grande empecilho, pois não é um meio habitual do praticante e também não temos uma boa visão do nosso movimento o que dificulta aprendizagem.

Os exercícios de nado foram passados através de um entendimento teórico do nado e de um entendimento de educativos de nado para haver uma melhora. Os principais erros encontrados foram:

- . Braçadas curtas;
- . Braçadas cruzadas;
- . Braçadas estando esperando a mão na frente para fazer a puxada do outro braço;
- . Nado coordenado sem rolamento de ombro;
- . Puxada das braçadas sem estar semi-flexionada ou estando pouco flexionada;
- . Respiração atrasada;
- . Respiração levantando muito a cabeça;
- . Posição da cabeça olhando somente para frente;
- . Entrada da braçada na água com cotovelo baixo;
- . Saída do braço sem estar com cotovelo alto;
- . Pernada sem estar relaxada e com cada perna efetuando a força para cada lado;

Para cada erro encontrado havia um exercício que podia ser feito, mas muitos podiam servir de complementação do outro, até porque muitos dos erros acabam se

tornando uma reação em cadeia, pois, por exemplo, se o aluno (a) efetua o nado completo sem o rolamento de ombro, provavelmente encontrará problemas na braçada que está curta e também na respiração, pois sem o rolamento de ombro a respiração fica dificultada.

O exercício realizado para melhorar as braçadas curtas, assim como para melhorar o erro de levantar muito a cabeça na respiração, como também em relação à posição da mesma, que muitos insistem em manter-la olhando para frente, era efetuado o exercício onde o aluno (a) iria fazer três braçadas, parando com um braço esticado a frente do corpo e o outro ao lado, ficando na posição lateral na água, efetuando seis pernadas laterais, tendo a cabeça de ficar deitada sobre o ombro. Após isso troca-se o lado do exercício. Este exercício pode ser utilizado também para a correção da respiração atrasada.

Para o erro do nado coordenado sem rolamento de ombro podemos utilizar também o exercício citado acima, podendo utilizar da execução do nado completo com o menor número de respirações, frisando bastante no rolamento de ombro. Este exercício de utilizar o menor número de respirações faz com que o aluno (a) faça um melhor rolamento de ombro e, também por diminuir a respiração, aumenta-se a frequência de braçada, fazendo com eles não façam o nado espera braço, que é quando o aluno só efetua uma braçada quando a mão do outro braço chega à frente.

Para conseguirmos melhorar o problema da puxada que não está semi-flexionada (90°) e também o erro das braçadas terem a sua fase submersa cruzada, podemos utilizar do exercício de sensibilidade que é o de efetuar o nado completo com a mão fechada, tendo sempre que falar para fazerem a puxada na linha do ombro e tentar enxergar a mão passar embaixo do corpo.

Para o erro de pernada, era sempre falado em todos os exercícios para fazerem a pernada tentando bater dedão do pé com dedão do outro pé, sempre aplicando a força no peito do pé e, por isso o principal exercício era feito somente batendo pernas segurando a prancha. Assim como eram efetuados somente trabalhos de braçada utilizando o pullboy.

Além de todos estes haviam exercícios que eram realizados para melhorar alguns movimentos que já eram considerados bons, mas que podia haver uma melhora, e também para complementar os que já foram citados.

Podemos citar exercícios como, o de efetuar o nado completo fazendo com que

na fase aérea da braçada, o faça raspando a mão na água deixando o cotovelo bem mais alto do que a mão, ou então na hora da puxada do braço no início da fase aérea, vir arrastando o dedão da mão no corpo desde a coxa até a axila.

Outro que era passado durante as aulas era o de nadar com a cabeça para fora, usado para tentar deixar o nado mais equilibrado e aumentar frequência de pernadas. Fazia-se também trabalhos de palmateio para aguçar a sensibilidade na água, e um outro exercício no qual o aluno (a) faz a puxada da braçada na parte submersa normal e na hora de sair o braço pelo cotovelo, em vez de efetuar a fase aérea, volta o braço por dentro da água esticando a frente do corpo novamente.

Todos os exercícios passados aos alunos (as) tiveram como subsídios o entendimento teórico do nado crawl e de exercícios educativos de nado propostos por Lima (2006) e Palmer (1990), além de exercícios trazidos de uma experiência de quinze anos dentro da natação competitiva e três anos como professor, tendo ainda também passando por diversos professores e idéias de correção do movimento do nado crawl. Outro fator importante é que o feedback verbal deve sempre existir auxiliado pelo feedback visual.

No grupo em que somente havia o feedback verbal na primeira avaliação a grande maioria dos alunos (as) possuíam muitos dos itens considerados regulares, mas nenhum destes possuía itens considerados ótimos. Na segunda avaliação o aluno (a) que menos melhorou teve a melhora em apenas um item, já o aluno (a) com o máximo de melhora foi de quatro itens, e passando para a última avaliação quatro alunos mantiveram os mesmos resultados e seis deles conseguiram melhorar em dois itens.

Já no grupo com o qual foi trabalhado o feedback visual na primeira avaliação todos os alunos tiveram seus itens avaliados divididos entre regular e bom. Para a segunda avaliação o aluno(a) que menos teve itens melhorados, teve dois itens, mas tiveram quatro alunos(as) que alcançaram uma boa evolução, melhorando em seis itens cada. Já para a terceira avaliação apenas três alunos melhoraram, e todos em apenas um item.

È necessário entender também que o trabalho com feedback pode trazer benefícios para o aluno, pois é através deste feedback que conseguimos atingir três funções principais que são: a de orientação, a de reforço e motivação.

Acredita-se que a informação mais importante seja a de orientação, pois se não houver o feedback o aluno não saberá se o movimento esta sendo executado de forma

correta ou não, e se não estiver, o que deve fazer para que haja uma melhora significativa.

Devemos lembrar também que não é apenas o fato de dar um feedback para o seu aluno, mas sim fazê-lo da maneira correta, pois se dermos apenas um feedback negativo não estaremos orientando ninguém, apenas avisando.

Então a forma mais adequada para a correção de um movimento é dizer ao aluno qual é o erro cometido, já passando junto com este dado uma idéia do que ele pode fazer para alcançar a melhora desejada. (KNUDSON e MORRISON, 2001).

## 5. Conclusão

A idéia principal de fazer esta pesquisa era a de tentar trazer um conhecimento a mais para o meio da natação auxiliado por um modelo de aprendizagem motora, tentando diminuir a grande dificuldade encontrada na prática da natação.

Através desta pesquisa foi possível perceber que o feedback dentro de uma atividade física tem uma extrema importância, pois é através deste que o aluno (a) tem uma idéia completa do movimento que ele está fazendo e, se houver algum erro neste movimento, saber também qual é e como fazer para corrigi-lo.

Dentro da prática da natação existem muitas especificidades, a começar pelo seu meio, assim como na aprendizagem dos movimentos, que são específicos em cada um dos fundamentos.

Nesta pesquisa podemos perceber que em uma aula de natação podemos utilizar do feedback visual como um complemento para uma grande melhoria, na tentativa de facilitar ao máximo este aprendizado, que é tão cheio de especificidades.

Entende-se que não podemos dizer com uma grande certeza que o feedback visual é melhor que o feedback verbal na correção do nado crawl. Isso se conclui pensando através da utilização de uma avaliação de nado, pois também é possível dizer que através do feedback visual traz uma maior facilidade para o aprendizado. Isso ocorre pelo fato do feedback trazer algo que não é possível na prática da natação, que é ter uma visão completa do movimento, seja o seu, seja o de outra pessoa, e isso faz com que o feedback visual se torne um grande complemento para as aulas de natação.

Pode-se trabalhar também com uma outra idéia, a de que podemos incrementar ainda mais este conhecimento proposto aqui, através de feedback visual. Além do que já foi citado, podemos levar para os alunos (as) um vídeo no qual aparecem os atletas de natação de alto nível do esporte de alto rendimento, executando o nado, fazendo assim com que o aluno (a) saiba exatamente como deve ser executado o movimento dentro da água, e não apenas através de uma visualização do que é demonstrado pelo professor fora da água.

Com isso podemos acreditar que o aluno (a) terá apenas de se preocupar com os exercícios educativos, pois ele saberá através de filmagens como ele executa o movimento. Terá também na sua memória um vídeo de um nadador de alto nível executando o mesmo movimento que foi lhe foi pedido e auxiliado ainda pelo feedback

verbal já existente em toda prática de alguma habilidade motora, fazendo assim com que ele volte toda a sua atenção na execução do movimento de uma forma correta, já podendo prever o que pode ser feito para corrigir o que está errado, sem que necessariamente haja um pedido do professor.

O que podemos entender melhor também através desta pesquisa é que jamais o feedback visual estará sozinho. O feedback verbal sempre estará evidente em uma aula, e havendo este trabalho em conjunto quem ganha são os praticantes, pois através deste trabalho em conjunto de feedbacks seu leque de possibilidade para um melhor aprendizado torna-se gigantesco.

## **Referências Bibliográficas**

Bandura, Albert.: **Social learning theory**. New York, General Learning Press, 1971;

Davidoff, Linda.: **Introdução à psicologia**. 3ª edição, São Paulo: MAKRON Books, 2001;

Lima, William Urizzi.: **Ensinando natação**. 2ª edição, São Paulo: Porte, 2006;

Palmer, Mervyn.: **A ciência do ensino da natação**. 1ª edição, São Paulo: Manole, 1990;

Magill, Richard.: **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. 5ª edição, São Paulo: Edgard Blucher, 2002;

Best Swimming – Disponível em [www.bestswimming.com.br](http://www.bestswimming.com.br). Acesso em 1º de set. De 2008;

Corazza, Sara Terezinha., Pereira, Érico Felden., Villis, Jane Maria.: **Propiocepção e a familiarização ao meio líquido**. Revista Digital [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) - Buenos Aires - Ano 10 - N° 82 - Março de 2005;

Ladewig, Iverson.: **A importância da atenção na aprendizagem de habilidades motoras**. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, supl.3, p.62-71, 2000;

Knudson, Duane e Morrison, Craig.: **Análise qualitativa do movimento humano**. 1ª Ed. São Paulo: Manole, 2001;

Aravena, César Oliveira.: **Percepção visual e atenção na aquisição de habilidade motoras**. Revista da Educação Física da UEM, Volume 7: pg.53-61, 1996;

CBDA – **Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos**. Disponível em [www.cbda.org.br](http://www.cbda.org.br). Acesso em 1º de nov. de 2008;

Maglischo, Ernest.: **Nadando ainda mais rápido.** 1º ed. São Paulo: Manole Ltda., 1999.

GALLAHUE, David.: **Developmental physical education for today's children.** Dubuque, USA: Brown & Benchmark, 1996;

Choshi, Koji.: **Aprendizagem motora como um problema mal-definido.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, supl.3, p.16-23, 2000;

## **ANEXOS**

# Nado crawl

Atleta: GABRIELLE

Legenda F V S D L

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: Gabriel

Legenda: FUJUN

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90º)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inflar no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Homozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2ª metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Remada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Relaxamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: *Gabrielle*

Legenda *CV* *Visual*

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo:</b>				
Horizontal	1	2	3	4
<b>Seu movimentos laterais</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Trabalho no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Homozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Perçada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kavak)	1	2	3	4
Relaxamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: *NAISSA CAMPENATI*

Legenda *CV: 3/2014*

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: NAISSA

Legenda CV

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: NASSIA

Legenda: CV, SVA

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inferno no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Parada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Relaxamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: MARIANE ILIBRANTE

Legenda CVISUAL

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90º)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2ª metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: MARIANE

Legenda: F.V.S.V.A.L.

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90º)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2ª metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: **MARIANE**

Legenda **CVISUAL**

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do corpo</b>				
<b>Horizontal</b>	1	2	3	4
<b>Sem movimentos laterais</b>	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
<b>Entrada com cotovelo alto</b>	1	2	3	4
<b>Puxada semi-flexionada (90o )</b>	1	2	3	4
<b>Finalização após o quadril</b>	1	2	3	4
<b>Recuperação com cotovelo alto</b>	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
<b>Inclinação no quadril</b>	1	2	3	4
<b>Toda perna se move</b>	1	2	3	4
<b>Homozelo e joelhos relaxados</b>	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
<b>2a metade da braçada</b>	1	2	3	4
<b>Cabeça gira no eixo longitudinal</b>	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
<b>Partida de 6 tempos</b>	1	2	3	4
<b>Braços em continuidade (Kayak)</b>	1	2	3	4
<b>Roleamento de ombros (simetria)</b>	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: ANGELO ROCHA

Legenda: Crawl

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Horizontal	1	2	3	4
Posição do Corpo				
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
Ação dos Braços				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90º)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
Ação das pernas				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
Respiração				
2ª metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
Coordenação				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: ANGELA

Legenda CV, SVAL

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Bracos em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

104

# Nado crawl

Atleta: *ANGELA*

Legenda  Visual

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inferno no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Parada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (kayak)	1	2	3	4
Relaxamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: Anderson Marques

Legenda Visual

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90º)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2ª metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: ANDERSON

Legenda: V. S. V. S. L

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

6/2000

# Nado crawl

Atleta: Anderson

Legenda Visual

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Colpe</b>				
Horizontal	1	2	3	4
<b>Seu movimentos laterais</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Intelecto no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
ombro e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Remada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Relaxamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: MAGGOS MANNALA

Legenda F.V. VISUAL

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Horizontal	1	2	3	4
Posição do Corpo				
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
Ação dos Braços				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
Ação das pernas				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
Respiração				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
Coordenação				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: MARCO S

Legenda C V S U A L

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

27-0

# Nado crawl

Atleta: MARCELA SANTANA

Legenda VISUAL

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Horizontal	1	2	3	4
Posição do Corpo				
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
Ação dos Braços				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
Ação das pernas				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
Respiração				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
Coordenação				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: MARCELA

Legenda VISUAL

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	(2)	3	4
<b>Sem movimentos laterais</b>	1	2	(3)	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	(3)	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	(3)	4
Finalização após o quadril	1	2	3	(4)
Recuperação com cotovelo alto	1	2	(3)	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	(4)
Toda perna se move	1	2	(3)	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	(3)	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	(4)
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	(3)	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	(3)	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	(3)	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	(3)	4

2 = 0,5

# Nado crawl

Atleta: MARCELA

Legenda F.V.SUA

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
<b>Sem movimentos laterais</b>	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Alteza no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Homozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Remada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Relaxamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: JANAYNA

Legenda VISUAL

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: DANAYNA

Legenda: CULSUAL

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

2

# Nado crawl

Atleta: JANAYANA

Legenda CV. 3 VAL

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Posição do Corpo				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
Ação dos Braços				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90º)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
Ação das pernas				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
Respiração				
2ª metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
Coordenação				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: PEDRO

Legenda

Visual

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: PEREIRO

Legenda CVISUAL

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

2

# Nado crawl

Atleta: Pedro

Legenda F.V. LOCAL

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90º)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inclinação no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2ª metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Partida de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Roleamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: PAULO

Legenda	Visual	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Posição do Corpo	Horizontal	1	2	3	4
	Sem movimentos laterais	1	2	3	4
	Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
	Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
	Finalização após o quadril	1	2	3	4
Ação dos Braços	Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
	Inicia no quadril	1	2	3	4
	Toda perna se move	1	2	3	4
	Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
Respiração	2a metade da braçada	1	2	3	4
	Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
	Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Coordenação	Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
	Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: PAULÃO

Legenda: C.V.S.V.A.L.

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90º)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2ª metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: Paulo

Legenda CV, SVA

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90º)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Infletido no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Homozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2ª metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Partida de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Roleamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: *BORGES*

Legenda *CV*

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: Bernardo

Legenda: FV

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: **FERREIRA**

Legenda

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Horizontal	1	2	3	4
Posição do corpo	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4

Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4

## Ação dos Braços

Injeja no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4

## Ações das pernas

2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4

## Respiração

Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

## Coordenação

# Nado crawl

Tec/31

Atleta: LAWRENCE MALANSKI

Legenda FV

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl


Atleta: LAWRENCE MALANSKI

Legenda CV

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: LAWRENCE MANANSIK

Legenda 

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Forma do pé e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Perada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Tec 103

Atleta: LEONARDO GONCALVES

Legenda F/verbal

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Horizontal	1	(2)	3	4
Posição do Corpo				
Sem movimentos laterais	(1)	2	3	4
Ação dos Braços				
Entrada com cotovelo alto	1	(2)	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	(1)	2	3	4
Finalização após o quadril	(1)	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	(2)	3	4
Ação das pernas				
Inicia no quadril	1	(2)	3	4
Toda perna se move	1	(2)	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	(1)	2	3	4
Respiração				
2a metade da braçada	1	(2)	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	(3)	4
Coordenação				
Pernada de 6 tempos	1	(2)	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	(2)	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	(2)	3	4

# Nado crawl

Atleta: LEONARDO GONÇALVES

Legenda: CVesba

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Perfuração de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (kayak)	1	2	3	4
Relaxamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: Leonardo Gonçalves

Legenda: C Verba

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Posição do corpo	1	2	3	4
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
Ação dos Braços				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
Ação das pernas				
Injeção no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelos e joelhos relaxados	1	2	3	4
Respiração				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
Coordenação				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Bracos em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

TCC/C

Atleta: Eduardo ALVES

Legenda VERBA

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	(2)	3	4
Sem movimentos laterais	1	(2)	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	(2)	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	(2)	3	4
Finalização após o quadril	1	(2)	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	(2)	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	(2)	3	4
Toda perna se move	1	(2)	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	(3)	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	(3)	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	(2)	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	(1)	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	(2)	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	(2)	3	4

# Nado crawl

Atleta: Edvardo Alves

Legenda: CVSBNA

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: Edneta Alves

Legenda: V = Vezes

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Posição do Corpo				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
Ação dos Braços				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90º)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
Ação das pernas				
Injeção no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
Respiração				
2ª metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
Coordenação				
Remada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: MARC COSTA GILHO

Legenda: Superior

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: MARCO F. SILVA

Legenda: Vegetal

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: MARCO FERREIRO

Legenda: CV 3 2 1 0

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90º)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Injeira no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2ª metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Perçada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

TCS/O

Atleta: JEAN DA SILVA

Legenda: F V C B A L

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: JEAN DA SILVA

Legenda FV e b n

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Posição do Corpo				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
Ação dos Braços				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
Ação das pernas				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
Respiração				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
Coordenação				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

2 F V e b n

# Nado crawl

Atleta: SEAN DA SILVA

Legenda: CV e BAL

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Injeção no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: WILLIAMS

Legenda: F = Faltas

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Posição do Corpo				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
Ação dos Braços				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90º)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
Ação das pernas				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
Respiração				
2ª metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
Coordenação				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

1-1-1-1

# Nado crawl

Tec/O...

Atleta:

WILLIAM

Legenda

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: WILLIAM

Legenda: VEZES

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Perpada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: ZAIRA

Legenda:  Ruim  Regular  Bom  Ótimo

Posição do Corpo	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4

## Ação dos Braços

Inicia no quadril	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Toda perna se move	1	2	3	4
ombro e joelhos relaxados	1	2	3	4

## Ação das pernas

2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4

## Respiração

Perada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

## Coordenação

# Nado crawl

Atleta: ZAIRA CLEMENTE

Legenda CV GLOBAL

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90º)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2ª metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Tcc / G.

Atleta: ZARA CEMENTE

Legenda: F. V. ZARA

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Técnica

Atleta: TIAGO FERRAZ

Legenda

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Posição do Corpo				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
Ação dos Braços				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90º)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
Ação das pernas				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
Respiração				
2ª metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
Coordenação				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: TIAGO FERREIRA

Legenda CV ceba

	Ruim	Regular	Bom	Otimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
ombos e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Parada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: TIAGO FERREIRA

Legenda: VERBA

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Posição do Corpo	1	2	3	4
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
Ação dos Braços				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
Ação das pernas				
Injeção no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
ombos e joelhos relaxados	1	2	3	4
Respiração				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
Coordenação				
Permade de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Roilamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: JOAO PAULO COERREIA

Legenda

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posição do Corpo</b>				
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Inicia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Pernada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (Kayak)	1	2	3	4
Rolamento de ombros (simetria)	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: **Dono Cavalari**

Legenda: **Verbal**

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
<b>Posteio do Colpe</b>				
<b>Horizontal</b>	1	2	3	4
<b>Sem movimentos laterais</b>	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o )	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
<b>Relaxar o quadril</b>	1	2	3	4
<b>Toda perna se move</b>	1	2	3	4
<b>Homozelo e joelhos relaxados</b>	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
<b>Partida de 6 tempos</b>	1	2	3	4
<b>Braços em continuidade (Kayak)</b>	1	2	3	4
<b>Relaxamento de ombros (simetria)</b>	1	2	3	4

# Nado crawl

Atleta: João Paulo

Legenda: 1 Ruim 2 Regular 3 Bom 4 Ótimo

	Ruim	Regular	Bom	Ótimo
Posição do corpo	1	2	3	4
Horizontal	1	2	3	4
Sem movimentos laterais	1	2	3	4
<b>Ação dos Braços</b>				
Entrada com cotovelo alto	1	2	3	4
Puxada semi-flexionada (90o)	1	2	3	4
Finalização após o quadril	1	2	3	4
Recuperação com cotovelo alto	1	2	3	4
<b>Ação das pernas</b>				
Alteia no quadril	1	2	3	4
Toda perna se move	1	2	3	4
Tornozelo e joelhos relaxados	1	2	3	4
<b>Respiração</b>				
2a metade da braçada	1	2	3	4
Cabeça gira no eixo longitudinal	1	2	3	4
<b>Coordenação</b>				
Remada de 6 tempos	1	2	3	4
Braços em continuidade (kayak)	1	2	3	4
Relaxamento de ombros (simetria)	1	2	3	4