

EDNILSA DE OLIVEIRA MENDES

**UMA ANÁLISE DOS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS  
UTILIZADOS NA ESCOLA DE NATAÇÃO AMARAL  
NA FAIXA ETÁRIA DE CINCO A SETE ANOS.**

Monografia apresentada como pré-requisito de conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física. Departamento de Educação. Setor de Ciências Biológicas. Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA  
1995

EDNILSA DE OLIVEIRA MENDES

UMA ANÁLISE DOS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS UTILIZADOS NA ESCOLA  
DE NATAÇÃO AMARAL NA FAIXA ETÁRIA DE CINCO A SETE ANOS.

Monografia apresentada como pré-requisito de conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física. Departamento de Educação. Setor de Ciências Biológicas. Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Professor m. s. João Roberto Liparotti

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a todas as pessoas que colaboraram na elaboração e finalização deste trabalho, porém, de forma especial, ao meu orientador João Roberto Liparotti, que além de um grande profissional revelou-se um grande amigo.

Sou grata, também, a três pessoas que contribuíram de forma direta na finalização do trabalho: Regina, pelo trabalho de digitação, Luiz Mário, pelo empréstimo compulsório do microcomputador e ao José Carlos pelo transporte.

## DEDICATÓRIA

Dedico a todos os meus amigos e a minha família que, de alguma forma, ajudaram a concluir este trabalho.

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	vi
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	01
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA .....	01
1.2 JUSTIFICATIVA .....	01
1.3 OBJETIVOS .....	02
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	03
2.1 A RESPIRAÇÃO E A NATAÇÃO .....	03
2.1.1 MÚSCULOS ENVOLVIDOS NA RESPIRAÇÃO .....	05
2.1.2 MECÂNICA DA RESPIRAÇÃO .....	06
2.2 OBJETIVOS E RECURSOS DO PLANEJAMENTO DA ESCOLA DE NATAÇÃO AMARAL .....	07
2.2.1 PLANEJAMENTO DA ESCOLA DE NATAÇÃO AMARAL .....	10
2.3 CARACTERÍSTICAS DE UM PLANEJAMENTO .....	10
2.4 EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS PARA CRIANÇAS .....	13
<b>3 ANÁLISE COMPARATIVA DO PLANEJAMENTO SEMESTRAL DA ESCOLA DE NATAÇÃO AMARAL E O REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	17
<b>4 CONCLUSÃO</b> .....	19
<b>5 RECOMENDAÇÕES</b> .....	20
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	21
<b>ANEXO</b> .....	22

## RESUMO

A presente monografia procura mostrar a importância dos aspectos respiratórios na aprendizagem da natação, para crianças na faixa etária entre cinco e sete anos. O seu objetivo é analisar o planejamento de 1994 da Escola Amaral de Natação, localizada na cidade de Curitiba, Paraná. O estudo parte de um referencial teórico variado em natação, tendo autores nacionais como Amaral (1980), Lenk (s.d.), Castro (1981) e Reis (1992), e internacionais como os franceses Catteau e Garoff (1990) e os norte-americanos Counsilman (1984) e Palmer (1990) e os alemães Freitas (1982) e Stichert (1989). A autora <sup>deste estudo</sup> ao analisar o planejamento referido em comparação ao referencial bibliográfico destaca os seguintes pontos:

- 1 - Seqüência pedagógica coerente;
- 2 - Clareza e precisão nos objetivos;
- 3 - Flexibilidade na aplicação dos exercícios;
- 4 - Níveis hierárquicos respeitando a curva de intensidade;
- 5 - Progressões pedagógicas do mais simples ao mais complexo;
- 6 - Características de uma pedagogia tradicional.

Além destas conclusões, a autora sugere um roteiro de exercícios onde a respiração é o início (exercícios específicos de inspiração/expiração) e o fim (respiração na coordenação global dos nados), visando ampliar e diversificar os exercícios de respiração para a faixa etária entre cinco e sete anos.

# **1 INTRODUÇÃO**

## **1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA**

A Escola de Natação Amaral (E.N.A.), tem sido uma das mais conceituadas escolas de natação do Paraná, desde a sua criação no ano de 1979.

Sendo uma das pioneiras do trabalho com a natação para bebês no país, atende variadas faixas etárias de zero até os dez anos, além de outras, com uma grande preocupação com o trabalho desenvolvido com crianças a fim de qualificar as atividades desportivas na escola.

O presente estudo relaciona a natação com aspectos da respiração e analisa a seqüência pedagógica no que diz respeito ao exercício respiratório para a faixa etária de cinco a sete anos, comparando a proposta da E.N.A. com as recomendações que alguns autores da área preconizam.

## **1.2 JUSTIFICATIVA**

Tendo em vista que poucos tem sido os pesquisadores que em seus estudos abrangem especificamente os exercícios de respiração para a faixa etária de cinco a sete anos, a autora desta pesquisa tem um interesse especial nesta área por atuar na mesma, desde 1993.

O presente estudo visa colaborar com os profissionais da natação através de um aprofundamento do estudo da respiração para crianças de cinco a sete anos na fase de aprendizagem da natação, pois percebe-se que a modalidade vem sendo prescrita por profissionais de diversas áreas

como pediatras, terapeutas, tanto pela sua importância como abrangência.

Esta monografia se justifica para aprofundar os estudos na fase de aprendizagem da natação com uma das atividades físicas que pode contribuir de maneira significativa para a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

LEWIN citado por AMARAL (1980, p. 11), prevê benefícios desta atividade - meio de saúde: "Um enrijecimento maior, a atividade cardíocirculatória nos organismos infantis é favoravelmente influenciada, os órgãos respiratórios se tornam mais funcionais e as fraquezas e os males posturais são combatidos."

### 1.3 OBJETIVOS

1 - Analisar a seqüência pedagógica do planejamento da E.N.A. para a faixa etária de 5 e 7 anos, no aspecto da respiração;

2 - Verificar as recomendações sobre os exercícios respiratórios na bibliografia consultada;

3 - Comparar a proposta da Escola de Natação Amaral com a bibliografia consultada.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

Sabe-se que dentre as atividades desportivas a natação tem sido requisitada por desenvolver condições fisiológicas, psicológicas e biológicas. (AMARAL, 1980, p. 54).

Também para COUNSILMAN (1984, p. 86) "a atividade de natação como fator de prevenção de diversas doenças, é indicado em qualquer idade e fase de aprendizagem, proporcionando ao indivíduo benefícios tanto psicologicamente como fisiologicamente."

### **2.1 A RESPIRAÇÃO E A NATAÇÃO**

A importância da respiração é vital para a sobrevivência do ser humano, PINI (1978, p.50) assim apresenta:

O sistema respiratório compreende o conjunto de órgãos tubulares e alveolados situados na cabeça, no pescoço e na cavidade torácica. A respiração, no sentido mecânico do termo corresponde à entrada e à saída de ar atmosférico nos pulmões através dos movimentos respiratórios de inspiração e expiração, respectivamente. No amplo sentido do termo, entretanto, compreende todos os organismos e o meio-ambiente se processem. No homem, ela se caracteriza pela absorção de oxigênio do ar atmosférico e pela eliminação do excesso de gás carbônico formando na intimidade dos tecidos o que deverá ser eliminado do organismo através do ar expirado. Portanto, pelo que acabamos de descrever existem dois tipos de respiração: "externa" que corresponde as trocas gasosas que se realizam na intimidade dos pulmões e a "interna" que corresponde às trocas gasosas que se realizam junto aos líquidos intersticiais que banham as células do tecido.

Mas o ser humano, quando no meio aquático, precisa se adaptar pois: "a respiração no meio aquático se difere da respiração normal em

terra firme", conforme CASTRO (1981, p. 25). Dentre os conceitos para a aprendizagem da natação, este autor considera que:

A respiração é a parte mais importante no período da aprendizagem. Enquanto não existir uma boa maneira de respirar será impossível ao indivíduo coordenar bem os movimentos da natação de modo a obter o necessário domínio. Toda a dificuldade de um homem em executar a natação reside apenas no fato de não poder, de início, controlar a forma de respiração, controle esse, que vai permitir ao homem ocupar na água a posição horizontal. A respiração aquática do homem é diferente da sua respiração normal em terra firme. No meio líquido, temos de inspirar pela boca e expirar pelo nariz.

Os franceses CATTEAU e GAROFF (1990, p. 268) apresentam a respiração do nadador como:

Específica e difere, nas suas características, da respiração do homem em terra. Conhecer as formas envolvidas da respiração do nadador e da fisiologia nos informou sobre os processos que entram em jogo para assegurar as trocas respiratórias. É necessário especificar que em condições habituais a inspiração é ativa e a expiração é passiva. Na água é a expiração que se torna ativa e a inspiração reflexa, trata-se de criar um automatismo respiratório.

Desta forma concordando com estes autores, a criança deverá inverter o automatismo da respiração em terra para o meio aquático. O automatismo respiratório se torna automatismo adquirido e só se estabelece progressivamente, ao fim de um período durante o qual as trocas respiratórias dependerão de um comando voluntário e que pode ser considerado um condicionamento.

Para CATTEAU e GAROFF (1990) a inspiração do nadador só é possível na imersão das vias respiratórias e ela é um tanto mais breve quanto mais elevada a cadência dos movimentos dos braços. Somente a abertura da boca pode permitir que muitos litros de ar possam ser absorvidos em algumas frações de segundo. A expiração não traz nenhum problema já que ela se ajusta à imersão dos orifícios respiratórios.

### **2.1.1 Músculos envolvidos na respiração**

Para PALMER (1990, p.323) o principal músculo envolvido na respiração é o diafragma. Ele é auxiliado pelos músculos intercostais que são fixados entre as costelas e as elevam durante a inspiração. Durante a respiração profunda, que pode ocorrer durante a exercitação, alguns músculos acessórios são colocados em ação: quadril lombar e elevadores das costelas, juntamente com o abdominal o escaleno e o grande dorsal. A caixa torácica é formada por ossos e cartilagens: interno e cartilagens costais, costelas e músculos intercostais, vértebra torácica, junto com os discos intervertebrais, o diafragma e a base do pescoço. A caixa torácica é completamente preenchida pelos pulmões que são os principais órgãos da respiração.

Dos músculos envolvidos na inspiração, o diafragma é o que separa a cavidade abdominal da torácica e seus orifícios permitem a passagem da vena cava inferior à costa e esôfago. A contração de suas fibras tracionam-se para baixo, causando a fase inspiratória. Os músculos envolvidos na inspiração são o reto do abdome e o oblíquo interno e externo e o transverso abdominal. Quando não realizada freqüentemente esta se fará pelo nariz.

Durante a respiração aquática tem-se que enfatizar a expiração pois: "Um ar rico em oxigênio que chegará aos pulmões se mesclará com uma menor quantidade de ar residual e de reserva nos quais o volume de oxigênio é muito menor que o volume de gás carbônico e muito maior que o ar atmosférico". (PALMER, 1990, p. 327).

REIS (1992), considera alguns aspectos da fisiologia da respiração aquática, como uma boa posição na água, permitindo uma melhor utilização das ações motoras, bem como os movimentos da cabeça, assim

como da respiração, necessariamente são ligados aos movimentos do braço, segundo uma certa coordenação.

A natação para se tornar saudável deve ter como indicadores os aspectos fisiológicos, na obra *Fisiologia na atividade física*, NADEU e PEROT (1985), consideram alguns aspectos como: resistência cárdio-respiratório, composição corporal, flexibilidade e coordenação.

Também LIPAROTTI (1993, p. 63) em sua dissertação de mestrado, apresentado na Universidade Federal do Paraná cita que a natação saudável: "tem um caráter preventivo e também como premissa os conceitos de 'physical fitness' (Aliança Americana para Saúde, Recreação e Dança (AAHPERD), que visam a incorporação de hábitos saudáveis, transformando-os em estilo de vida."

LEITE (1985, p. 69) apresenta esta modalidade como "o esporte aeróbico de excelência para todas as idades" e acrescenta: "a natação solicita praticamente todos os grupos musculares. Desenvolve a endossana aeróbia geral, local, a coordenação, a força dinâmica e a velocidade básica."

Sendo assim, não há contra-indicação da modalidade para crianças em pleno desenvolvimento de suas capacidades por ser uma atividade que solicita grandes grupos musculares e a endurece aeróbica geral, ambos indicadores do nível de saúde.

### **2.1.2 Mecânica da Respiração**

O processo mecânico da respiração estabelece os meios pelos quais as células do corpo recebem seu suprimento vital de oxigênio e ao mesmo tempo eliminam os produtos residuais da oxidação. Existem dois tipos de movimentos durante a respiração que são: a inspiração (dentro) e a expiração (fora). Palmer apresenta na sua obra que:

O papel fundamental da respiração é desempenhado pelas forças elásticas dos pulmões durante o trabalho físico, a expiração se produz ativamente graças aos músculos da região abdominal, principalmente o oblíquo e o transverso e em menos intensidade o reto abdominal. Durante a expiração elevamos a expiração abdominal interna, devido a ação do diafragma, o qual toma um formato convexo em repouso. A combinação correta dos movimentos respiratórios com os movimentos do corpo e dos seus membros é um aspecto importante para a aprendizagem da natação. (PALMER, 1990, p. 329).

## 2.2 OBJETIVOS E RECURSOS DO PLANEJAMENTO DA ESCOLA DE NATAÇÃO AMARAL

O programa e os critérios estabelecidos para elaborar os exercícios desta monografia foram retirados do Planejamento Semestral da Escola de Natação Amaral. São separados em nível N1, N2, N3. A piscina é denominada de Piscina Infantil, trabalhando com crianças de cinco a sete anos.

Nos recursos humanos para o desenvolvimento do programa estão incluídos dois professores com doze alunos por turma, na sua maior capacidade, assim como estão envolvidas todas as pessoas que contribuem para a prática da atividade na escola.

Os recursos físicos são: a piscina em sua área total coberta, com 10 m de comprimento e 5 m de largura, profundidade de 1,20 m, aquecida a temperatura média de 33°C.

A piscina possui apoio de canos e escadas, decorada com desenho na parede externa e ainda lava-pés, visor, janelas para ventilar, áreas de circulação e vestiários adaptados para a faixa etária em questão.

Os materiais utilizados para a prática da atividade são: pranchas, buoys, caninhos para soprar, flutuadores, caixas plásticas, arcos, bastões, bolas e móveis desmontáveis.

O objetivo geral do planejamento é proporcionar à criança o gosto pela atividade aquática dentro de um repertório psicomotor variado levando em conta suas necessidades e interesses, favorecendo o senso de organização, respeito, responsabilidade e pontualidade de maneira prazerosa e alegre.

O objetivo específico de cada nível é:

Nível 1 - As crianças deste nível são aquelas que não possuem noção básica de deslocamento na piscina, equilíbrio, flutuação e com dificuldades psicomotoras, além daquelas com trauma de água. Este nível também proporciona às crianças vindas da piscina pequena (outra piscina onde trabalha-se com crianças de três à cinco anos), uma fase de adaptação com ambiente e professores novos.

O trabalho a ser desenvolvido deverá proporcionar às crianças segurança no meio líquido, melhora do equilíbrio e esquema corporal através de exercícios que desenvolvam a lateralidade, direção e principalmente a coordenação. Iniciação à expiração e inspiração e meios de propulsão, bem como à fixação dos conteúdos vistos anteriormente.

Para que a criança avance ao N2 é necessário que ela seja capaz de ter equilíbrio dentro da água, consiga deslocar-se, ambientar-se, propulsionar, flutuar, ter noção rudimentar dos quatro nados, iniciação à respiração frontal e aos saltos, mergulhos e deslizes. Portanto este é o objetivo deste nível.

Nível 2 - São crianças com uma boa adaptação ao meio líquido. Já executam os movimentos coordenados de braços e pernas e começam a trabalhar melhor a coordenação de outros nados. A respiração lateral se inicia nesta fase.

O trabalho deste nível visa estimular o desenvolvimento das capacidades físicas naturais, através dos movimentos dos nados

desenvolvendo as aptidões preceptivas para o ajustamento do comportamento psicomotor, objetivando a adaptação orgânica ao esforço físico.

Para que a criança avance ao N3 é necessário que ela seja capaz de ter propulsão de pernas e braços trabalhando a respiração frontal com iniciação à lateral; execute saltos da borda, nados combinados, nados alternados; apresente desenvolvimento das valências físicas, como velocidade e resistência e domínio total dos conteúdos anteriores.

Nível 3 - Este é o último nível da piscina infantil. A criança já apresenta uma ótima adaptação ao meio líquido, coordenação dos braços e pernas simultâneos com a respiração respectiva de cada nado.

Este nível proporcionará a melhoria da aptidão física por meio de habilidades psicomotoras fundamentais, estimulando a capacidade de expressão por meio de movimentos criativos assim como contribuirá para a aquisição de hábitos sadios de higiene e coleguismo.

É feita uma introdução mais específica de coordenação e resistência, visando uma melhor capacidade dos quatro nados.

Para que a criança avance para o nível superior é necessário que seja capaz de coordenar braçadas, pernadas e respirações conheça os quatro nados, saídas, viradas, nado Medley, nados alternativos, nados combinados; apresente aprimoramento das valências físicas, noções de salvamento e domínio total dos conteúdos anteriores.

Os conteúdos do ensino da natação enfatizados semanalmente de janeiro a julho do primeiro semestre do ano de 1994, através de habilidades psicomotoras que possibilitam o desenvolvimento e aprendizagem da natação de forma natural e agradável.

### **2.2.1 Planejamento da Escola de Natação Amaral**

No programa do 1º semestre de 1995 da E.N.A. o trabalho de respiração frontal é iniciado no mês de fevereiro, após um período de adaptação ao meio líquido.

Para o mês de março preconiza-se a respiração frontal com a iniciação de uma respiração lateral, visto que inicia-se a coordenação dos braços.

O nado de costas é predominante no mês de abril, e os dois tipos de respiração (frontal e lateral) fazem partes das reuniões de conteúdos semanais.

No mês de maio, o nado peito é o mais utilizado, sendo que se inicia um trabalho mais prolongado para se desenvolver resistências.

Em junho se enfatiza o nado golfinho e outros nados alternativos, com caráter lúdico, sendo que a respiração se apresenta especialmente nas revisões de conteúdos semanais.

Ao final do semestre, em julho, o nado Medley exige a coordenação dos nados e o respectivo domínio das respirações frontal e lateral.

Durante o processo o professor tem possibilidade de mudar os conteúdos em conformidade com desenvolvimento do grupo ou individual.

## **2.3 CARACTERÍSTICAS DE UM PLANEJAMENTO**

Segundo HURTADO (1988, p. 129) "um planejamento de ensino para se tornar seguro, objetivo e eficiente, deve apresentar as seguintes características: unidade, continuidade, precisão e clareza; flexibilidade; objetividade e validade psicológica."

O mesmo autor descreve os conceitos de cada característica:

- 1 - Unidade: é quando o planejamento de ensino obedece a uma diretriz geral e única, mantendo uma coesão entre as partes.
- 2 - Continuidade: corresponde a seqüência natural e lógica do planejamento que se interrelaciona e assegura uma linha de ação ou de trabalho.
- 3 - Precisão e Clareza: contém somente os elementos ou palavras necessárias para exprimir as idéias e os fatos mais significativos e importantes para o planejamento de ensino.
- 4 - Flexibilidade: e adequações quando necessários, sem quebra da unidade e continuidade do planejamento.
- 5 - Objetividade: são as circunstâncias imediatas e condições nas quais será executado o planejamento de ensino.
- 6 - Validade Psicológica: é a característica que possibilita o bom desenvolvimento psicológico do aluno, desde que de acordo com as necessidades e interesses do mesmo. No planejamento da disciplina Educação Física, esta validade se transforma em psico-fisiológica e social, pois seus alcances (no planejamento) não atingem apenas o aspecto de aprendizagem mental, mas também corporal e social, todos eles integrados e interrelacionados harmonicamente. (HURTADO, 1988, p. 130)

O autor dita as vantagens de um planejamento de ensino que se refletem principalmente no aluno, no professor e na instituição escolar e no próprio processo de ensino e aprendizagem. E esclarece que o planejamento:

Favorece o desenvolvimento da unidade com as possibilidades únicas de cada situação, favorece a adoção de atitudes positivas entre a mudança e o planejamento de aspectos mais amplos da realidade social, permite elaborar e enfatizar técnicas de ensino, aprendizagem e avaliação de aplicação geral, promove a continuidade da experiência, onde as atividades de classes são planejadas de tal modo que indicam claramente a preocupação de experiências seqüenciadas segundo o ritmo de aprendizagem dos educandos, mobiliza recursos humanos e materiais permitindo a sua aplicação no sistema educacional (HURTADO, 1988, p. 129).

Para CAPINUSSÚ (1985, p. 161) planejamento é:

O Bom uso do tempo está ligado ao planejamento, ele tem característica dinâmica e implica em ação. O planejamento é a ação de elaborar planos de trabalho, projetos. É a adaptação de fins e meios. É esta função administrativa que indica o que deverá ser feito em determinado tempo, as metas a atingir e os recursos necessários. Não podemos contestar a sua importância, e nada mais se faz racionalmente, sem planejar.

Com um bom planejamento podemos:

- Evitar a improvisação
- Garantir maior segurança e eficiência na direção e realização das atividades.
- Possibilitar maior economia de esforços e recursos. Todo planejamento deve ser objetivo, ter flexibilidade e ser o mais preciso possível.

Cada organização terá um planejamento conforme a sua estrutura, porém o que é importante é respeitar fases e os níveis hierárquicos. Inicialmente executa-se o planejamento global da organização e em seguida os setoriais e de Departamentos, indo até o mais baixo escalão. Tudo deve ser ponderado e planejado. Sem planejar é impossível estabelecer-se as coisas importantes são realmente importantes e urgentes.

Tudo pode ser enquadrado em 4 categorias:

- A - Importantes e Urgentes
- B - Importantes mas não urgentes
- C - Urgentes mas não importantes
- D - Nem importantes nem urgentes

Devemos saber classificar e priorizar o que realmente é importante e urgente, deixando para um segundo momento as importantes e não urgentes e assim por diante. Essa classificação é, "IMPORTANTE e URGENTE", quando estamos em busca da qualidade. Para atingirmos a qualidade devemos trabalhar com eficiência.

O mesmo autor conceitua os termos integrantes do planejamento que são:

#### 1- Planejamento

Toda hora aplicada em planejamento eficiente poupa três ou quatro na execução e produz resultados melhores.

#### 2- Planejamento diário

O planejamento diário feito na véspera, é essencial para a utilização eficiente do tempo de cada um.

#### 3- Objetivos

Em geral são obtidos resultados mais eficientes por meio da execução de objetivos planejados do que contando-se com sorte.

#### 4- Prioridades

O tempo disponível deve ser dividido às tarefas de acordo com uma escala de prioridades.

#### 5- Previdência

A ação reventiva geralmente é mais proveitosa do que a corretiva.

#### 6- Reação limitada

A reação diante dos problemas e das exigências deve ser realística e limitada às reais necessidades do caso.

#### 7- Prazos fatais

A imposição de prazos fatais e o seu rigoroso cumprimento ajudam a superar indecisões e vacilações.

Para ocorrer um aprendizado deve-se seguir uma seqüência didática metodológica para que o educando tenha a possibilidade de receber e assimilar as informações recebidas.

## 2.4 EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS PARA CRIANÇAS

O desenvolvimento do ensino da natação segundo CATTEAU e GAROFF (1990, p. 256) se dá por constatações das progressões de exercícios. Na pedagogia tradicional concede-se uma importância a seqüências dos exercícios e suas repetições, elas tendem a levar necessariamente, quase mecanicamente sendo o sucesso conseqüência de uma boa construção, de uma boa disposição dos exercícios entre si. Estruturação do ensino da natação consiste em determinar uma sucessão de níveis suscetíveis de integrar a uma cronologia das etapas no interior dos componentes.

Através desta forma de ensino da natação (pedagogia tradicional) os autores CATTEAU e GAROFF <sup>(1990)</sup> concluem que as crianças chegam a uma etapa atual ( que pode ser provisória) cujas fases não podem ser consideradas isoladamente, isto, é deve-se ter uma seqüência hierárquica e repetitiva em cada fase para chegar a um determinado objetivo.

Especificamente os exercícios respiratórios para a faixa etária de 5 a 7 anos precisam utilizar conteúdo como: "Expiração completa, onde há um aumento da duração da respiração e da boca e do nariz. Ritmo respiratório sobre um ou vários trajetos motores do braço. Abertura da boca, utilizando de imersões mais ou menos profunda". (CATTEAU e GAROFF, 1990, p. 260).

Também LENK (s.d., p. 34) preconiza o ensino de natação principiante:

O meio mais eficiente de aprender a natação é com um método de ensino racional, baseado numa série de razões pedagógicas, apoiadas ainda, nas condições do meio material, clima (temperatura da água), e qualidades individuais do aluno. Para maior facilidade do professo, entretanto, dever-se-á procurar a homogeneidade do grupo com que se trabalha constituindo grupos

da mesma idade. passando para o educativo, com o auxílio dos materiais, que o local, seja um para cada aluno. Deverá se estabelecer um programa geral de trabalho e este se dirá em um programa semanal. As aulas poderão ser em número de duas ou de três vezes por semana. No programa semanal, a curva ascendente de intensidade e dificuldade será respeitada.

Para a mesma autora, se as aulas forem diárias será reservado um dia da semana para as revisões e dúvidas, finalmente haverá, ainda um plano de cada aula, com uma curva de intensidade de trabalho ascendente.

Já FERNANDES, em discurso em primeiro de outubro de 1993, por ocasião da semana de ensino e Pesquisa no Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, abordou os exercícios respiratórios e suas correções. Os exercícios respiratórios são destinados a adulto havendo possibilidades de adaptação a crianças de cinco à sete anos que sejam capazes de realizar as correções respiratórias.

Um dos exemplos citados no nado crawl: "quando existe um giro exagerado da cabeça ao respirar, deve-se para corrigir esse erro, nadar respirando para o lado contrário ao rolamento exagerado". Para a respiração do nado borboleta, há uma dificuldade na coordenação da braçada com a respiração, um dos exercícios para a sua correção: "andar na piscina e inclinar o corpo para a frente e executar três braçadas por uma respiração, levantando a cabeça quando abrir os braços, inspirar no final da puxada e entrar com a cabeça na água uma fração de segundo antes dos braços". Já no nado peito um dos erros mais comuns é a respiração com o apoio exagerado da braçada, para eliminar o erro deve-se: "fazer a pernada de peito com as mãos nas costas ou mesmo com os braços à frente." Quanto à coordenação da braçada de peito e a respiração, deve-se nadar peito respirando quando os polegares passando por de baixo do queixo. No nado de costas a questão da respiração não

será abordada, por ser um nado onde o rosto não entra em contato com a água.

O alemão STICHERT (1989, p. 28) exemplifica os tipos de respirações nos quatro tipos de nado.

Iniciando com o nado de costas, o nadador expira, sem interrupção, todo o ar pela boca e pelo nariz. Quanto mais ar expirado maior será a quantidade de ar renovado nos pulmões, sendo assim, o corpo ganhará mais energia. Por isso, deve-se inspirar rápido e profundamente pela boca. A respiração do nado de costas deve ser "encaixada" dentro do movimento de braços. Essa particularidade não diz respeito apenas ao nado de costas, também se refere a outros estilos de natação.

Deve-se inspirar ao conduzir um dos braços soltos para cima e expirar quando movimentar o mesmo braço, debaixo da água, até a coxa.

No nado de crawl a respiração continua "encaixada" nos movimentos dos braços. Deve-se inspirar rápido e profundamente pela boca com a última pressão do braço direito para trás. Neste momento deve-se girar apenas a cabeça para o lado direito. Inspira-se no rebaixamento da onda que se forma na boca com o movimento de propulsão .

Gira-se o rosto imediatamente para dentro da água e expira, sem interrupção, todo ar da boca e do nariz. Quando o braço direito passar pela cabeça deverá estar dentro da água.

Já no nado borboleta a respiração deve ser feita empurrando o queixo para frente e não inclinando a cabeça para trás. Quando os braços abandonarem a água, a inspiração deverá estar terminada quando o rosto estiver mergulhado, expira-se sem interrupção todo o ar pela boca e pelo nariz. Esse tipo de respiração chama-se **duas por uma**.

Para a respiração no nado de peito inspira-se o ar rápido e profundamente pela boca, no momento que se pressiona os cotovelos debaixo do tronco. neste instante a caixa torácica estará mais dilatada e os pulmões receberão muito mais ar. Deve-se esticar apenas o queixo para frente, com isso a boca ficará acima da superfície da água inspirando o ar sem esforço. deve-se expirar sem interrupção todo o ar para dentro da água quando estiver levando os braços para frente, para o lado e um pequeno trecho para baixo.

Segundo FREITAS (1982, p. 166) "A respiração é a base de uma natação segura, descontraída e rápida". Dentre os vários tipos de respiração ele cita os mais importantes:

- Respiração peitoral: vários grupos de músculos dão origem ao erguer/aumentar(=inspirar) e baixar/diminuir (=expirar da parte superior do corpo). O cansaço dos músculos da parte superior do corpo é desvantajoso para a natação de longos trajetos com esforço usado.
- Respiração abdominal: a força motriz é o diafragma na inspiração, este pressiona os órgãos da barriga para baixo e as paredes do abdômen arredondam-se para fora. Na expiração, os músculos da barriga conduzem o diafragma à posição inicial. A cavidade dos pulmões aumenta para baixo, ao contrário da respiração peitoral em que a cavidade pulmonar aumenta para fora.
- Respiração explosiva diz respeito à expiração tardia. Essa não dá normalmente, na totalidade na fase debaixo da água, aumentando a força de expiração com o aumento da velocidade da braçada.
- Respiração comprimida diz respeito a forma de reter o ar. Se este é fortemente comprimido, dá-se um afluxo de sangue ao cérebro e como consequência próxima poder-se-á sofrer um colapso; por isso a regra é nunca comprimir o ar, mas sim retê-la.

Para o mesmo autor o conhecimento dos tipos de respiração é necessária para desenvolver um bom trabalho de aprendizagem de natação para iniciantes.

### **3 ANÁLISE COMPARATIVA DO PLANEJAMENTO SEMESTRAL DA ESCOLA DE NATAÇÃO AMARAL E O REFERENCIAL TEÓRICO**

No programa do 1º semestre de 1990 da E.N.A. percebe-se que há uma preocupação em adaptar as crianças ao meio líquido. Após feito essa adaptação inicia-se o trabalho de respiração frontal, considerada como a respiração que exige menor dificuldade.

Na seqüência do programa verifica-se a aprendizagem da respiração lateral e com revisões na respiração frontal.

Após o período de aprendizagem e posteriormente inclui-se os movimentos dos braços e posteriormente os movimentos das pernas.

Percebe-se no programa uma seqüência didática metodológica, que HURTADO (1988) considera-se um dos itens para que o planejamento seja eficiente.

Para CAPINUSSÚ (1985) um bom planejamento deve seguir um roteiro básico para sua realização, citado anteriormente. Deve-se ter um objetivo proposto para que então possa colocar em prática, através de um planejamento diário ou mensal, entre outros.

No caso do Planejamento da Escola de Natação Amaral utilizado para crianças de 5 ou mais anos nota-se o planejamento diário que é trabalhado a cada semana e no fim do semestre a realização dos objetivos se dá através da passagem de nível.

Para a autora LENK (s.d.) o método racional no ensino da natação se faz através de materiais utilizados na aula e a homogeneidade das turmas.

Como podemos notar no Planejamento da Escola de Natação Amaral as crianas são separadas por níveis de capacidades tornando assim as turmas homog neas. Com relao aos materiais utilizados na aula percebe-se um repertório variado de materiais a disposio do professor.

No final do semestre o programa enfatiza as variaes de conteúdos e consta neste,   possibilidade de mudanas segundo as necessidades das turmas ou individualmente, percebidas pelo professor regente.

Percebe-se no referencial teórico que a criana aprenda   necessário respeitar os exercícios hierárquicos partindo do mais fácil ao mais difícil com certo número de repeties onde cada fase pode ser considerada isoladamente, em comparao ao programa da Escola de Natao Amaral esses itens serão respeitados.

#### **4 CONCLUSÃO**

Analisando o planejamento da E.N.A., nota-se que o programa é desenvolvido em unidades interligadas uma à outra como verifica-se no referencial teórico, respeitando a curva de intensidade e de trabalho ascendente conforme Lenk(2011) com seqüência pedagógica coerente. Os exercícios partem do mais fácil ao mais difícil. Concluindo-se que existem no planejamento e na programação a progressão pedagógica, do mais simples ao mais complexo.

A filosofia de trabalho utilizada pela E.N.A. permite que os professores adaptem aos exercícios respiratórios aos alunos assim a proposta de trabalho vem de encontro ao princípio da flexibilidade na aplicação, conforme Hurtado(1988).

Analisando a proposta da Escola de Nataçãõ Amaral, conclui-se que a mesma segue algumas características da pedagogia tradicional citada por Catteau e Garoff (1990).

Verifica-se a clareza dos objetivos propostos através do cronograma em anexo ao planejamento.

## **5 RECOMENDAÇÕES**

Visando uma maior diversificação no trabalho de exercícios respiratórios na E.N.A., a autora deste, sugere exercícios para serem trabalhados nesta faixa etária.

Devem ser feitos primeiramente exercícios de adaptação.

- 1 - Controle respiratório; criar brincadeiras nas quais mergulhe naturalmente, sem controlar a duração e frequência dos mergulhos, enfatizando a respiração e inspiração;
- 2 - Inversão mergulhos mais ou menos profundos. Como motivação para as crianças esconder objetos no fundo da piscina;
- 3 - Flutuação: em decúbito dorsal ou ventral, com ou sem material de apoio;
- 4 - Deslizamento: considero o último item da adaptação pois o deslize engloba a propulsão juntamente com a flutuação;
- 5 - Movimento de pernas: embasamento dos quatro estilos;
- 6 - Movimento de braços: embasamento dos quatro estilos;
- 7 - Deslizamentos com movimentos de pernas;
- 8 - Deslizamentos com movimento de braços;
- 9 - Coordenação de braços e pernas;
- 10 - Coordenação com a respiração (específico).

Propõe-se assim que o início e o final; de cada conteúdo em natação, seja através da respiração, sendo que, no início da forma isolada e ao final, junto à coordenação de cada nado, a qual faz parte.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMARAL, Célio Carneiro. **Natação para bebês: Iniciação desportiva.** Curitiba: Altam, 1980.
- CAPINUSSÚ, José Maurício. **Planejamento Macro em Educação Física e Desportos.** São Paulo: IBRASA, 1985.
- CASTRO, Luiz Carlos Cardoso. **Aprenda a nadar corretamente.** Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1981.
- CATTEAU, Raymund; GAROFF, Gerard. **O ensino da natação.** 3. ed. São Paulo: Manole, 1990.
- COUNSILMAN, James E. **A natação: ciência e técnica.** Rio de Janeiro: Hioamericana, 1984.
- FREITAS, Werner. **Natação: treino, técnica e tática.** Rio de Janeiro: Casa do livro, 1982.
- FERNANDES, Carlos. Palestra proferida na Semana de Ensino Pesquisa e Extensão. **Aperfeiçoamento dos quatro nados.** Curitiba, 1993.
- HURTADO, Johann. G. G. Melcherts. **O ensino da educação física: uma abordagem didática metodológica.** 3 ed. Porto Alegre: Prodil, 1988.
- LEITE, Paulo F. **Aptidão física, esporte e saúde: prevenção e reabilitação d doenças cardio-vasculares, metabólicas e psicossomáticas.** Belo Horizonte: Santa Edwirges, 1985.
- LENK, Maria. **Natação.** São Paulo: Melhoramentos, s. d.
- LIPAROTTI, João Roberto. **As finalidades da natação como uma das práticas da educação permanente.** Curitiba, 1993. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.
- NADEU, M.; PEROT, F. **Fisiologia na atividade física.** São Paulo: Manole, 1985.
- PALMER, Mervyn L. **A ciência da natação.** São Paulo: Manole, 1990.
- PINI, Márcio Carvalho. **Fisiologia desportiva.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogar. 1978.
- REIS, J. W. **A natação na sua expressão psicomotriz.** Porto Alegre: Editora UFRGS, 1992.
- STICHERT, Karl Heinz. **Natação.** Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1989.

**ANEXO**

ESCOLA DE NATAÇÃO AMARAL

PLANEJAMENTO SEMESTRAL DA PISCINA INFANTIL.

CURITIBA

1994

## PISCINA INFANTIL

FAIXA ETÁRIA: 5 a 7 anos

PERÍODO: Manhã e Tarde

HORÁRIO: 08h 15min às 11h 15min

16h 5min às 19h 15min

NÍVEIS: 5 a 7 anos Nível I

5 a 7 anos Nível II

5 a 7 anos Nível III

## RECURSOS

**HUMANOS** - Estão envolvidos dois professores com doze alunos por turma na sua maior capacidade; assim como estão envolvidas todas as pessoas que contribuem para a prática da atividade natação na escola.

**FÍSICOS** - Piscina em sua área total coberta, com 10m de comprimento e 5m de largura, profundidade de 1,20m, aquecida a uma temperatura média de 33°C. Possuindo para pio canos e escada. Decorada com desenhos na parte externa, possui lava-pés, visor, janelas de ventilação, área de circulação e vestiários adaptados à faixa etária.

## MATERIAIS

- Roupa própria à atividade
- Pranchas
- Pull boys
- Caninhos para soprar
- Canos com PVC, com formas variadas

- Flutuadores
- Caixas plásticas
- Arcos
- Bastões
- Bóias
- Bolas
- Brinquedos diversos
- Móveis desmontáveis e outros de acordo com as atividades especiais marcadas.

#### OBJETIVO GERAL

Proporcionar a criança o gosto pela atividade aquática dentro de um repertório psicomotor variado levando-se em conta as suas necessidades e interesses. Favorecendo o senso de organização, socialização, respeito, responsabilidade e pontualidade de maneira prazerosa e alegre.

## OBJETIVOS GERAIS

### NÍVEL I

As crianças deste nível são aquelas que Não possuem noção básica de deslocamento na piscina, equilíbrio, flutuação e com dificuldades psicomotoras, além daquelas com trauma de água.

Este nível também proporciona as crianças vindas da piscina pequena, uma fase de adaptação com o ambiente e professores novos.

Também aos iniciantes a ambientação com a água no rosto, ouvidos e nariz.

O trabalho a ser desenvolvido será proporcionar a criança ao meio líquido, melhora do equilíbrio e esquema corporal, através de exercício que desenvolvam a lateralidade, direção, e principalmente a coordenação.

Iniciação à expiração e inspiração e meios de propulsão bem como a fixação dos conteúdos já vistos na piscina anterior.

### NÍVEL II

São crianças com boa adaptação ao meio líquido, já executam movimentos coordenados de braços e pernas (crawl) e costas) e começarão a trabalhar melhor a coordenação de braços e pernas dos nados golfinhos e peito, a respiração lateral também já começa a ser orientada.

O trabalho neste nível visa estimular o desenvolvimento das capacidades físicas naturais, através dos movimentos dos nados, desenvolvendo as aptidões preceptivas para o ajustamento do comportamento psicomotor, objetivando a adaptação orgânica ao esforço físico.

### NÍVEL III

Último nível da piscina infantil, a criança já apresenta uma ótima adaptação do meio líquido, coordenação de braços e pernas simultâneos com a respiração respectiva de cada nado.

Este nível proporcionará a criança a melhora da aptidão física por meio de habilidades psicomotoras fundamentais, estimulando a capacidade de expressão por meio de movimentos criativos, assim como contribuirá para a aquisição de hábitos sadios e coleguismo.

Introdução de um trabalho mais específico de coordenação e resistência, visando uma melhor capacidade dos quatro nados para a piscina grande.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

#### NÍVEL I

- Equilíbrio dentro d'água
- Deslocamentos
- ambientação
- Propulsão
- Flutuação
- Noção rudimentar dos nados
- Iniciação a respiração frontal
- Saltos/mergulhos/deslizes

#### NÍVEL II

- Propulsão de pernas e braços
- Coordenação de pernadas e braçadas
- Trabalho de respiração frontal e iniciação à lateral

- Saltos da borda e bloco de partida
- Nados alternativos
- Nados combinados
- Desenvolvimento das valências físicas (velocidade e resistência)
- Domínio total dos conteúdos do nível anterior

### NÍVEL III

- Coordenação de braçadas, pernadas e respirações;
- Conhecer os quatro nados;
- Saídas e viradas
- Nado Medley
- Nados alternativos
- Aprimoramento das valências físicas (velocidade e resistência)
- Noções de salvamento
- Domínio total dos conteúdos anteriores.

### OBJETIVO COGNITIVO

Através da motivação nas atividades propostas em aula, buscar desenvolver no aluno sua auto-afirmação, confiança, desinibição, criatividade para vencer suas barreiras bem como seu senso crítico.

Criar oportunidades à exploração de materiais;; suas formas, tamanhos, cores e composições.

### OBJETIVO AFETIVO

Através de um trabalho integrado, proporcionar ao aluno um espaço livre para manifestar suas emoções e sentimentos junto aos professores e colegas da piscina, podendo estender suas experiências e vivências de casa para a escola e vice-versa.

Reforçar e incentivar os laços pais/mestres/alunos no sentido de buscar sempre uma harmonia do todo.

#### OBJETIVO PSICOMOTOR

Progressivamente e por intermédio do esforço e da descoberta do próprio aluno, desenvolver o esquema corporal de cada um, mediante a capacidade e condições individuais, aprimorando seus movimentos e potencialidades, criando condições para sua segurança e desenvolvimento global.

## **CRONOGRAMA**

Os conteúdos de ensino da natação serão enfatizados semanalmente de janeiro a julho de 1993, através de habilidades psicomotoras que possibilitarão o desenvolvimento e a aprendizagem da natação de forma natural e agradável.

### **FEVEREIRO**

"Noções básicas para reavaliação e ambientação dos alunos, através de exercícios que proporcionem uma reciclagem dos nados propostos."

1ª Semana - (01 a 06/02) - Golfinho

- . deslize ventral
- . mergulho no arco
- . respiração frontal (andando, com prancha)
- . ondulações
- . pernada de golfinho no degrau
- . pernada de golfinho com a prancha
- . braçada de golfinho andando

2ª Semana - (08 a 13/02) - Costas

- . deslize dorsal
- . andar de costas
- . pula pula de costas
- . salto de costas
- . pernada de costas com prancha
- . pernada de costas com o amigo
- . braçada de costas andando
- . nado de costas com ajuda

3ª Semana - (15 a 20/02) - Peito

- . pula pula do sapo
- . respiração frontal
- . pernada de peito no degrau
- . pernada de peito com prancha
- . braçada de peito andando
- . braçada de peito com respiração

4ª Semana - (22 a 27/02) - Crawl

- . deslize ventral
  - . deslize submerso
  - . respiração frontal
  - . respiração lateral (andando, com prancha)
  - . pernada de crawl com prancha
  - . pernada de crawl sem prancha
  - . braçada de crawl parado, andando e com prancha
- \* Dirigir-se a um ponto seguro

MARÇO

"Educação e reeducação da respiração"  
(Trabalhar as fases da respiração)

1ª Semana - (01 a 06/03) - Crawl e Golfinho

- . mergulho de golfinho
- . deslize ventral
- . respiração frontal (andando, com materiais, com amigos, com ajuda)
- . pernada de crawl com materiais
- . pernada de golfinho com materiais
- . iniciação à braçada de crawl
- . iniciação à braçada de golfinho

2ª Semana - (08 a 13/03) - Crawl e Costas

- . flutuação frente/costas
- . deslize dorsal
- . saltitos de costas
- . respiração lateral (andando, com e sem materiais, com ajuda)
- . pernada de crawl submersa
- . pernada de costas
- . braçada de crawl
- . iniciação à braçada de costas

3ª Semana - (15 a 20/03) - Crawl e Peito

- . deslize ventral
- . saltitos para frente
- . respiração frontal
- . respiração lateral
- . pernada de crawl
- . pernada de peito no degrau
- . braçada de crawl com respiração
- . iniciação à braçada de peito

4ª Semana - (22 a 27/03) - Exercícios de Contra Efeito e Reversões

- . movimentos laterais
- . giros
- . correr na água
- . rápido/lento
- . redemoinhos
- . ondas
- . jogos (rodas, caça ao tesouro, mãe baleia)

5º Semana - (29/03 a 03/04) - Lúdico e Revisões

Sugestões:

- . mãe-cola americana
- . coelhinho sai da toca
- . mãe baleia
- . rodas
- . vôlei
- . caça ao tesouro
- . brinquedos da piscina
- \* Dirigir-se a um ponto seguro

ABRIL

"Organização do corpo no espaço e consciência corporal"  
(Desenvolver de forma integrada o controle corporal e as posições do corpo no espaço aquático)

1ª Semana - (04 a 10/04) - Costas e Golfinho

- . deslize ventral/dorsal
- . saltos de costas
- . saltos de golfinho
- . ondulações
- . pernada de costas
- . pernada de golfinho
- . braçada de costas com materiais
- . braçada de golfinho

2ª Semana - (12 a 17/04) - Costas e Peito

- . empurrar materiais
- . respiração frontal

- . saltitos frente/costas
- . exercícios duplas/trios
- . pernada de costas
- . pernada de golfinho
- . braçada de costas com materiais
- . braçada de golfinho

### 3ª Semana - (19 a 24/04) - Costas e Crawl

- . parafusos
- . giros com pernadas
- . giros com braçadas
- . respiração lateral
- . pernada de costas
- . pernada de crawl
- . braçada de costas
- . braçada de crawl

### 4ª Semana - (26/04 a 01/05) - Nados Alternativos e Revisões

- . nado lateral (noções de direita e esquerda)
- . costas elementar
- . scullings
- . salto da borda (variadas maneiras)
- . flutuações (explorar as formas de manter o corpo no meio líquido)
- . deslizos

\* Dirigir-se a um ponto seguro

## MAIO

"Lateralidade" (desenvolver a relação sensório-motora com o meio líquido através da dominância da lateralidade)

1º Semana - (03 a 08/05) - Peito e Golfinho

- . ondulações esquerda/direita
- . respiração frontal
- . frente/atrás
- . dentro/fora
- . pernada de peito (ênfatizando o pé de palhaço)
- . pernada de golfinho
- . braçada de peito andando
- . braçada de golfinho

2º Semana - (10 a 15/05) - Peito e Costas

- . deslize dorsal
- . saltitos com giro
- . saltos verticais
- . parafusos
- . pernada de peito
- . pernada de costas
- . braçada de peito
- . braçada de costas (só direito/só esquerdo)

3º Semana - (17 a 22/05) - Peito e Crawl

- . deslize ventral
- . respiração frontal
- . respiração lateral
- . braçada longa/curta
- . pernada de peito submersa
- . pernada de crawl

. braçada de peito

. braçada de crawl

4ª Semana - (24 a 29/05) - Saídas e Viradas/Revisões

. saída elementar

. saída da borda

. cambalhotas

. virada simples

. virada olímpica

. mergulho prolongado

. resistência

\* Dirigir-se a um ponto seguro

## JUNHO

"Coordenação Dinâmica Global e Fina"  
(Desenvolver através das atividades  
aquáticas e movimentação dos grandes  
e pequenos músculos)

1ª Semana - (31/05 a 05/06) - Golfinho e Costas

. deslize de costas

. pernada lateral de golfinho

. pernada de golfinho em costas

. exercícios em duplas/trios

. pernada de costas

. braçada de golfinho

. braçada dupla de costas

. jogos

2ª Semana - (07 a 12/06) - Golfinho e Peito

. deslize ventral

. respiração frontal

. impulso

- . mergulho de golfinho
- . pernada de golfinho com materiais
- . pernada de peito
- . em cima/em baixo
- . pula pula do sapo

### 3ª Semana - (14 a 19/06) - Golfinho e Crawl

- . ondulações
- . respiração lateral
- . dentro/fora
- . salto da borda
- . pernada de golfinho
- . pernada de crawl
- . braçada de crawl

### 4ª Semana - (21 a 26/06) - Nados Combinados e Revisões

- . pernadas
- . braçadas
- . giros
- . competições com nados combinados
- . respiração lateral
- . respiração frontal
- . combinação dos nados

### 5ª Semana - (28/06 a 03/07) - Lúdico e Revisões

- . jogos
- . revezamentos
- . competições
- . brincar de... (propor a criança)
- . cambalhotas

. nados com materiais da piscina

\* Dirigir-se a um ponto seguro

## JULHO

"Ritmo, Velocidade e Agilidade"  
(Desenvolver de forma integrada as valências para  
aperfeiçoamento da motricidade)

1ª Semana - (5 a 10/07) - Medley e Estudo das Passagens de Nível

. mergulho

. salto da borda

. respiração + braçadas

. pernadas + braçadas

. combinações dos nados

. resistência

2ª Semana - (12 a 17/07) - Medley e Exercícios com Materiais

. estafetas

. noções de salvamento

. exercícios em duplas/trios

. revezamento medley

. coordenação dos nados

3ª Semana - (19 a 24/07) - Revisões de Conteúdos

. deslizes

. mergulhos

. flutuações

. cambalhotas

. saídas

. viradas

4ª Semana - (26 a 31/07) - Revisões de Conteúdos

. respirações

. pernadas

. braçadas

. coordenações

. posicionamentos

\* Dirigir-se a um ponto seguro

### AVALIAÇÃO

A avaliação será realizada por meio de observações que possibilitem verificar o progresso de cada criança, bem como da turma, analisando também a adequação dos conteúdos e capacidades desenvolvidas durante as aulas por todo o semestre.

Também temos que considerar que a participação nas aulas, frequência e pontualidade são fatores bastante primordiais para que as crianças tenham um bom desenvolvimento e assimilação dos conteúdos.

A avaliação será feita no final de cada semestre pelo professor da turma, que analisará cada criança, que cumprindo os conteúdos especificados, será promovida para o nível ou piscina seguinte.

OBS.: Este planejamento está sujeito à modificações caso seja necessário.