



**CENTRO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR DE INHUMAS
FACULDADE DE INHUMAS
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

CESAR HENRIQUE XAVIER TEIXEIRA

**A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO NOS ANOS INICIAIS DO
ENSINO FUNDAMENTAL**

INHUMAS/GOIÁS

2019

CESAR HENRIQUE XAVIER TEIXEIRA

**A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO NOS ANOS INICIAIS DO
ENSINO FUNDAMENTAL**

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Faculdade de Inhumas (FacMais) como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Prof. Orientador: Esp. Marcelo Galdino

INHUMAS/ GOIÁS

2019

CESAR HENRIQUE XAVIER TEIXEIRA

**A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO NOS ANOS INICIAIS DO
ENSINO FUNDAMENTAL**

AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO DO ALUNO

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Faculdade de Inhumas (FacMais) como requisito para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Inhumas, 16 de Dezembro de 2019.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Esp. Marcelo Galdino de Melo – FacMais

Prof^a. Me. Amanda de Sá Martins Bessa – FacMais

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
BIBLIOTECA FACMAIS

T266i

TEIXEIRA, Cesar Henrique Xavier.

A importância da natação nos anos iniciais do ensino fundamental / Cesar Henrique Xavier Teixeira. – Inhumas: FacMais, 2019.
37 f.: il.

Orientador: Marcelo Galdino de Melo.

Monografia (Graduação em Educação Física) - Centro de Educação Superior de Inhumas - FacMais, 2019.
Inclui bibliografia.

1. Desenvolvimento Psicomotor, 2. Natação, 3. Educação Infantil. I.
Título.

CDU: 796

Dedico e agradeço primeiramente a Deus por me conceder mais uma conquista em minha vida profissional

Dedico essa monografia aos meus pais pelo apoio e incentivo, e por não me deixar desistir em momento nenhum, permanecendo ao meu lado, mesmo frente a todas as dificuldades.

À minha irmã, por estar comigo sempre, torcendo pelo meu sucesso profissional e me incentivando a lutar.

Agradeço aos meus professores pelo conhecimento transmitido e pela forma de trabalho que nos proporcionou aquisição de tanto conhecimento.

Quero também agradecer aos meus colegas de sala, por ter compartilhado dos seus conhecimentos e pela boa convivência que tivemos ao longo dos anos que estudamos juntos.

“Sinto-me nascido a cada momento para a eterna novidade do Mundo”.

Fernando Pessoa

Listas de Quadros

Quadro 1 - Mudanças no corpo quando da passagem do meio terrestre para o aquático.....	16
--	----

LISTAS DE ILUSTRAÇÕES

Figura 01 – Adaptação ao Meio Líquido: primeiro passo.....	22
Figura 02 – Adaptação ao Meio Líquido: segundo passo	23
Figura 03 – Adaptação ao Meio Líquido: terceiro passo	23
Figura 04 – Adaptação ao Meio Líquido: quarto passo	23
Figura 05 – Adaptação ao Meio Líquido: quinto passo	24
Figura 06 – Adaptação ao Meio Líquido: sexto passo	24
Figura 07 – Adaptação ao Meio Líquido: sétimo passo	24
Figura 08 – Adaptação ao Meio Líquido: oitavo passo	25
Figura 09 – Adaptação ao Meio Líquido: nono passo	25
Figura 10 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo passo	25
Figura 11 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo primeiro passo	26
Figura 12 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo segundo passo	26
Figura 13 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo terceiro passo	27
Figura 14 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo quarto passo	27
Figura 15 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo quinto passo	27
Figura 16 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo sexto passo	28
Figura 17 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo sétimo passo	28
Figura 18 – Flutuação: primeiro passo.....	29
Figura 19 – Flutuação: segundo passo.....	29
Figura 20 – Flutuação: terceiro passo.....	29
Figura 21 – Flutuação: quarto passo.....	30
Figura 22 – Flutuação: quinto passo.....	30
Figura 23 – Flutuação: sexto passo.....	30
Figura 24 – Flutuação: sétimo passo.....	31
Figura 25 – Flutuação: oitavo passo.....	31
Figura 26 – Flutuação: nono passo.....	32
Figura 27 – Flutuação: décimo passo.....	32
Figura 28 – Flutuação: décimo primeiro passo.....	32
Figura 29 – Flutuação: décimo segundo passo.....	33

Figura 30 – Nado de costas	34
Figura 31 – Nado de costas	34

RESUMO

O presente estudo, de caráter bibliográfico, apresenta a descrição de alguns estudos sobre a natação e seus efeitos sobre o desenvolvimento motor durante a infância. O objetivo é revelar o quanto a adaptação ao meio líquido e a prática da natação são importantes para o desenvolvimento da criança inserida no ambiente escolar e elencar os benefícios que a natação proporciona ao corpo. Infelizmente, a falta de estrutura escolar configura um grande entrave para que o professor desenvolva bem suas aulas de natação, dentre outras questões. Foi feito um levantamento teórico sobre a história da natação, seus benefícios e influência na psicomotricidade infantil, e, conseqüentemente, uma proposta pedagógica constituída de um plano e aplicação de ensino de natação para crianças. A natação é considerada como um dos esportes mais completos que existe, beneficiando tanto a parte física quanto a parte intelectual de quem a pratica. Ajuda na autoconfiança e na socialização. Sendo sua prática, de fundamental importância na formação das crianças, uma vez que seu desenvolvimento motor é estimulado e será utilizado no decorrer de toda sua vida, tanto para o esporte quanto para qualquer outra finalidade. A psicomotricidade sob o olhar pedagógico facilita o enfrentamento de dificuldades que surgem no dia a dia das crianças, numa relação entre pensamento e ação que engloba funções neurofisiológicas e psíquicas.

Palavras chaves: Desenvolvimento Psicomotor. Natação. Educação Infantil.

ABSTRACT

The present bibliographic study describes some studies about swimming and its effects on motor development during childhood. The objective is to reveal how important the adaptation to the liquid environment and the swimming practice are for the development of the child inserted in the school environment and to list the benefits that swimming provides to the body. Unfortunately, the lack of school structure is a major obstacle for the teacher to develop well his swimming lessons, among other issues. It was made a theoretical survey about the history of swimming, its benefits and influence on the child psychomotricity, and, consequently, a pedagogical proposal constituted of a plan and application of swimming teaching for children. Swimming is considered as one of the most complete sports in existence, benefiting both the physical and intellectual parts of those who practice it. Helps in self-confidence and socialization. Being its practice, of fundamental importance in the formation of the children, since its motor development is stimulated and will be used throughout its life, for the sport as for any other purpose. Psychomotricity under the pedagogical view facilitates the confrontation of difficulties that arise in the daily lives of children, in a relationship between thought and action that encompasses neurophysiological and psychic functions.

Keywords: Psychomotor Development. Swimming. Child education.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	12
CAPÍTULO 1 - HISTÓRIA E DESENVOLVIMENTO DA NATAÇÃO	14
1.1 PSICOMOTRICIDADE E AS FASES DO DESENVOLVIMENTO MOTOR	17
CAPÍTULO 2 - A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO PARA AS CRIANÇAS	21
2.1 PROPOSTA PEDAGÓGICA - A NATAÇÃO PARA AS CRIANÇAS	22
2.1.1 Adaptação ao Meio Líquido	22
2.1.2 Desenvolvimento dos Nados Básicos	33
CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36

INTRODUÇÃO

O presente trabalho visa abordar a importância da natação para o desenvolvimento motor, social e psíquico das crianças, quando realizada dentro das escolas, nos anos iniciais do ensino fundamental.

O notável aumento do uso das tecnologias vem afetando o desenvolvimento psicomotor das crianças, jovens, e adultos, e colaborando para maiores índices de indisposição para a prática de exercícios, o que acaba desencadeando vários problemas na sua saúde como: obesidade, falta de coordenação motora, pressão alta, diabetes, etc..

Como a natação não está tão presente dentro das escolas, as crianças não possuem muito contato com essa modalidade, mesmo sendo de considerável importância no desenvolvimento infantil. Existem vários motivos pelos quais essa modalidade não vem sendo desenvolvida cotidianamente no ambiente escolar, tais como: falta de capacitação do profissional para realizar as atividades de natação para crianças da primeira fase do ensino fundamental, falta de estrutura das escolas para fornecer uma piscina para as realizações das aulas, o medo das crianças quanto a entrar em contato com o meio líquido, ausência de apoio de colegas de trabalho, entre outros, e isso tudo é refletido negativamente na aprendizagem da criança.

A natação vem se mostrando ao longo dos anos como uma modalidade esportiva de enorme importância no desenvolvimento motor e social da criança, e por isso, o tema é abordado aqui neste estudo, uma vez que é percebida uma grande necessidade de se realizar um trabalho específico nessa área, a fim de demonstrar a dimensão da influência da natação para o desenvolvimento das crianças, além de ajudar no resgate do interesse pela prática esportiva.

Proporcionar à criança as mais variadas oportunidades de aprender e desenvolver suas habilidades motoras fundamentais e especializadas, em meio aquático, é de extrema importância para o desenvolvimento do aluno inserido na disciplina Educação Física. Acerca dos diversos meios de promoção do

desenvolvimento motor do discente, observa-se a experiência com alguns estudos que mostraram que a natação pode interferir positivamente no desenvolvimento motor da mesma e também na constituição da sua personalidade e inteligência (MACHADO, 1991).

Os alunos incluídos em programas com iniciação à natação apresentam um resultado muito mais satisfatório dentro e fora do ambiente escolar, seja no processo de alfabetização ou até mesmo em atividades práticas da Educação Física, em quesitos como agilidade, força e velocidade, dependendo da maneira com que o ensino aprendizagem da natação é aplicada (DUCHINI, FERRACIOLI & FERRACIOLI, 2010). Para isso, é de suma importância explicitar através de pesquisas a relevância do trabalho docente que envolve a natação no ensino em escolas públicas e privadas.

Dessa forma, a partir deste parâmetro, o presente trabalho de conclusão de curso irá promover um breve estudo com o intuito de identificar e apresentar quais são as realidades práticas e as possibilidades importantes no ensino da natação para crianças das fases iniciais do ensino fundamental.

Um dos objetivos aqui propostos foi demonstrar que a criança se adapta ao meio em que vive, participando ativamente, e com isso alcança maior adaptação ao meio líquido e mais facilidade no desenvolvimento de outros aspectos do seus processos psicomotores e sociais.

CAPÍTULO 1 - HISTÓRIA E DESENVOLVIMENTO DA NATAÇÃO

A natação é quase tão antiga quanto o homem que aprendeu a nadar por instinto de sobrevivência, para se alimentar ou fugir de predadores. Não podemos especificar ao certo a data em que o homem começou a dedicar-se à natação. Registros mostram sua prática desde a Antiguidade. Catteau & Garoff (1990) afirmam que a origem se confunde com a da própria humanidade, referindo-se à necessidade de sua prática como meios de subsistência e sobrevivência.

Mesmo que os seres humanos tenham estado por cerca de nove meses no meio líquido (período gestacional), o meio aquático não é seu meio natural, podendo até mesmo ser percebido como hostil. Nas sociedades primitivas a natação era tida como uma atividade de sobrevivência, usada para a pesca ou, para evitar afogamentos em episódios de eventuais quedas na água ou crescidas de rios (LEWIN, 1979).

Na Grécia e em Roma a natação fazia parte da educação dos cidadãos, abrangendo certa visão mais recreativa da água, uma vez que dentro de suas termas, existiam piscinas com mais de 70 metros de extensão (LEWIN, 1979). Já na Idade Média é observado que o interesse pela natação diminuiu bastante devido ao pouco entendimento e valorização em relação ao corpo humano. Nessa época, apenas os países do norte da Europa consideravam a natação como uma atividade benéfica ao homem (LEWIN, 1979; REYES, 1998).

Quando do Renascimento, a prática da natação ressurgiu e assumiu o status de matéria idônea no contexto das atividades físicas (REYES, 1998). Advindo desse movimento de valorização e importância, surgem os primeiros escritos sobre a natação, como o livro do alemão NICHOLAS WYMMAN de 1538, "*Colymbetes, Sive de arti natandis dialogus et festivus et iucundus lectu*" (O nadador ou a arte de nadar, um diálogo festivo e divertido de ler – tradução livre). Tal livro, redigido em latim, é tido como o primeiro documento integralmente voltado à natação.

Por sua vez, na Inglaterra do séc. XIX, a natação alcança o apogeu. Em 1828 foi construída em Londres a primeira piscina coberta, e em 1837 foi realizada a primeira competição organizada de nado (REYES, 1998). As primeiras competições acarretaram a necessidade de se criar regras, e daí, na Inglaterra de 1874, foi

formada a primeira federação de clubes nomeada de "*Association Metropolitan Swimming Club*", que detém a autoria do primeiro regulamento de natação, permitindo então, o estabelecimento de recorde do mundo (RODRÍGUEZ, 1997).

Atualmente a prática da natação possui várias finalidades, entre elas: ocupação do tempo livre, forma de educação escolar, prevenção de doenças, e lazer. É considerada como um dos esportes mais completos e que costuma apresentar menos restrições a quem o pratica. Wilkie e Kelvin (1984) afirmam que a natação é comumente considerada como um dos esportes mais saudáveis, e por isso, muito recomendada pelos médicos, chegando a ser tida como uma forma de solução para várias doenças.

Mansolo (1986) aponta a natação como fonte de inúmeros benefícios à saúde humana, tais como:

[...] desenvolvimento cardiocirculatório e respiratório; correção e manutenção da postura e prevenção de desvios da coluna vertebral; aumento do volume sanguíneo e muscular do organismo; maior desenvolvimento motor geral (coordenação e ritmo); estimulação endócrina dos processos digestivos e metabólicos; terapia para portadores de bronquite asmática (através do fortalecimento da musculatura responsável pela expiração); recuperação e reabilitação de deficientes físicos e pós-operatório; alívio das tensões e profilaxia da fadiga mental e física; condicionamento físico, autoconfiança e preservação da vida humana no meio líquido (autopreservação e salvamento); desenvolvimento harmônico do físico e da estética (MANSOLO, 1986, p.2).

A aprendizagem da natação é adaptativa e requer certo tempo para ser processada. O que encontramos na literatura atual revela que a natação, desde seu surgimento, vem sofrendo mudanças. A natação se tornou um esporte praticado em competições tanto quanto é praticado objetivando controle de doenças. Muitas pessoas buscam-na como ocupação do tempo livre, por ser atividade que proporciona bom desenvolvimento das capacidades físicas e atenuação do estresse, enquanto outros almejam a competição e alto rendimento, sobretudo as crianças que, muitas vezes, são incentivadas por seus ídolos, sonhando um dia ser campeãs (FAUSTINO, 1999).

Ao longo da história a natação vem contribuindo também para a formação do cidadão. Entre os romanos, os que não sabiam nadar eram tratados de forma desprezível e mais tarde, os militares incluíram a modalidade entre seus exercícios

físicos. Catteau & Garoff (1990) acrescentam que o ensino da natação para os militares foi o que inicialmente orientou uma pedagogia da natação.

Assim a pedagogia para ensino da natação deve considerar as mudanças fisiológicas e mecânicas, e usar de estratégias para que a criança experimente tais mudanças e faça uso delas a fim de melhor se relacionarem com a água, estando em repouso ou em movimento. Esta pedagogia deve proporcionar com que a criança sempre foque sua atenção na resposta da água aos seus movimentos, ao invés de dirigir sua atenção à técnica de nadar, ou seja, as consequências do movimento precisam ser enfatizadas pelo professor, que trabalha com conceitos como eficiência e menor resistência ao avanço, entre outros. O objetivo seria possibilitar a aquisição de uma grande bagagem de experiência motora para contribuir com o armazenamento e enriquecimento de um acervo de possibilidades de respostas, que permitirão que a criança desenvolva uma grande variedade de condutas motoras (GONÇALVES, 2010)

Como pode ser observado no quadro abaixo, a densidade da água é maior do que a do ar, e por isso, a motricidade aquática é regida por novas reorganizações adquiridas pelo homem, quer sejam posturais - fluotabilidade e/ou locomotoras - propulsivas. Dias (2007) afirma que ao entrar em contato com a água o corpo precisa respeitar alguns princípios tais como: o princípio de Arquimedes, as leis de Newton, a equação de Bernoulli e outros princípios hidrodinâmicos, sem a qual a adaptação ao meio líquido torna-se inviável, pois as propriedades físicas da água difere-se da aérea.

Neste quadro vemos a diferença de forças que há em ambientes terrestres e aquáticos, e as mudanças que acontecem no corpo em cada situação.

Quadro 1 - Mudanças no corpo quando da passagem do meio terrestre para o aquático.

	Meio terrestre	Meio aquático
Equilíbrio	Ação da gravidade; Apoio plantares; Membros superiores.	Diminuição da gravidade – força de impulso; Horizontalidade; Apoio no meio líquido; Membros inferiores.
Propulsão	Membros inferiores; Resistência do ar	Membros superiores; Resistência maior do que a do ar.
Respiração	Domínio nasal	Domínio bucal
Inspiração	Reflexa	Automatizada
Expiração	Passiva	Ativa
Superfície de apoio	Rígida e estável	Não rígida e instável

Fonte: Dalla Déa, 2010

O ensino do esporte na educação infantil necessita objetivar com que a criança iniciante possa obter uma diversificada cultura esportiva. O uso de jogos constitui uma das formas para que o ensino seja efetivo, uma vez que o lúdico é bastante assimilado pela criança é importante para seu aprendizado. Graça (1995) propõe que a importância do esporte no processo educativo não se limita apenas ao seu ensino de fato, envolvendo também a aprendizagem adquirida com ele, e dessa forma, pode ser compreendido como um fator cultural, no respeito de seus valores educativos, que podem ir além dos limites do domínio das habilidades motora.

1.1 PSICOMOTRICIDADE E AS FASES DO DESENVOLVIMENTO MOTOR

O desenvolvimento motor constitui uma contínua alteração no comportamento humano no decorrer de toda a vida, geralmente decorrente das necessidades de tarefa, da própria biologia da pessoa ou até mesmo do ambiente em que vive. É um processo viabilizado tanto pela evolução biológica quanto pela demanda social. É considerado que as evoluções neurais proporcionam uma evolução ou integração sensório-motora que ocorre através do sistema nervoso central (SNC) em operações que se tornam cada vez mais complexas (FONSECA, 1988).

Em cada idade o movimento assume características próprias e significativas e a aquisição de novos comportamentos motores possui repercussões muito importantes no desenvolvimento infantil. Cada nova aquisição influencia e é influenciada pela anterior, seja no domínio mental ou no motor, por meio da experiência e troca com o meio (Fonseca, 1988).

Segundo Fonseca (2004) o indivíduo não se forma de uma vez só, mas se desenvolve de acordo com a relação com o meio que habita e com as suas próprias conquistas. Através deste entendimento podemos compreender a importância da psicomotricidade no desenvolvimento, pois o movimento constitui uma base que

ajuda a criança na aquisição de conhecimento do mundo em que vive por meio do seu corpo e de suas percepções.

Gallahue e Ozmun (2001) dividem o movimento observável em 3 categorias: movimentos estabilizadores - equilíbrio e sustentação, movimentos locomotores - mudança de localização e movimentos manipulativos - apreensão e recepção de objetos. Os movimentos se manifestam em estágios e fases diferentes, de acordo com a faixa etária do ser humano.

Para os autores, as crianças da primeira infância (2 a 6 anos) apresentam as habilidades percepto motoras em desenvolvimento pleno, porém confundem direção, esquema corporal, espacial e temporal. Nessa fase o controle motor refinado ainda não foi estabelecido, mesmo que esteja se desenvolvendo rapidamente. Para Piaget, as crianças desta idade deveriam estar no período pré-operacional, com percepção aguçada, comportamento auto satisfatório e comportamento social rudimentar (GALLAHUE E OZMUN, 2001).

Já na segunda infância (6 aos 10 anos) as crianças demonstram a preferência manual e os mecanismos perceptivos visuais bastante estabelecidos. O tempo de reação é ainda mais lento, causando dificuldades quanto a coordenação visuo/manual/pedal e não permitindo extensos períodos de trabalho mais minucioso. É o período que marca a transição das habilidades motoras fundamentais para as refinadas, que permitem o desenvolvimento de habilidades atléticas, entre outros. Na concepção de Piaget, nesta idade as crianças se enquadram na fase de operações concretas, onde as associações, a razão dedutiva, os relacionamentos, a identidade e as classificações já são consideradas bem desenvolvidas (GALLAHUE E OZMUN, 2001).

Nesta idade, há uma progressiva maturação da região pré-frontal, o que possibilita um melhor planejamento do movimento, e associação de forma consciente de dois ou mais movimentos. Tal associação de movimentos é planejada no córtex pré-frontal e se torna cada vez mais refinada. Ainda que a mielinização da área pré-frontal cerebral se dê nesta fase, ela não é completada aqui e continua a acontecer paulatinamente até os 18 anos. Como o presente trabalho discute a educação infantil, não mais nos deteremos nas demais fases do desenvolvimento humano.

Para Darido (2003) a Educação Física faz uso de diversas abordagens com o intuito de ir ao encontro das bases que a tornavam tecnicista e esportista. Didaticamente, o objetivo de seu ensino concentra-se em trabalhar as fases da criança: desenvolvimentista, crítico superador, interacionista construtivista, e sistêmica. O autor aponta que existem vários teóricos que relatam sobre o desenvolvimento da criança no Brasil afirmando sobre um desenvolvimento normal em relação às características do desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo-social.

Fonseca (2004) postula que toda e qualquer atividade desempenhada pela criança faz uso da psicomotricidade, acarretando o desenvolvimento da motricidade e contribuindo para a aquisição do controle corporal.

Segundo Le Boulch (1987) a psicomotricidade em crianças tem uma base indispensável para o desenvolvimento motor, psicológico e afetivo, sendo que é através de brincadeiras que a criança desenvolve tais habilidades.

Para Galvão (1995) a psicomotricidade de forma educativa tende a conduzir a certo padrão de uma organização motora, desenvolvendo o conhecimento do corpo como inserido num espaço temporal. Isso é indispensável no processo de aprendizagem da criança ao permitir maior conhecimento de seu próprio corpo em várias perspectivas.

Segundo Galvão (1995) a psicomotricidade pode ser vista como a ciência que cria uma relação entre o homem e o meio externo. A psicomotricidade tem como intuito estudar o desenvolvimento humano junto a sua relação com o mundo a sua volta, e dessa forma: “está relacionada ao processo de maturação, onde o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas, e orgânicas. É sustentada por três conhecimentos básicos: o movimento, o intelecto, e o cognitivo” (GALVÃO, 1995, p. 10).

A natação é de fato um conteúdo da educação física escolar, porém trabalha-lá não constitui uma tarefa fácil para o professor de educação física, uma vez que nem sempre a escola dispõe de uma piscina para a realização das aulas e não raras vezes a equipe gestora da unidade escolar precisa recorrer a convênios com clubes da cidade para permitir o acesso dos alunos ao meio aquático. Esse é um problema que afeta muitas escolas interioranas, porque muitas vezes o município não dispõe nem mesmo de clubes com piscinas. Sabe-se que a natação

está presente nos PCNs como conteúdo curricular obrigatório das aulas de educação física (Brasil, 1998), todavia, é bastante negligenciada pelos professores que não trabalham com tal conteúdo em suas aulas, seja por falta de espaço físico e recursos ou até mesmo por insegurança quanto a expor os alunos ao meio líquido.

Darido (2003) enfatiza a importância da observação das abordagens que circulam no meio da Educação Física escolar, já que a formação dos professores é de grande valia para os pressupostos pedagógicos, uma vez que uma formação profissional mal sucedida pode conduzir a erros nas formas de lecionar. A autora ainda aponta que atualmente é possível identificar as mais modernas formas de organização do pensamento pedagógico da disciplina, com número razoável de professores e publicações na área.

A ministração de aulas de natação dentro da escola requer essencialmente que o professor aplique uma metodologia que use da ludicidade e coletividade. No contexto escolar a natação precisa ser incluída no planejamento escolar para que o professor possa contribuir na formação integral dos educandos, considerando todos os aspectos dos indivíduos, ou seja, trabalhar o desenvolvimento motor, cognitivo, e sócio afetivo (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

O ensino da natação, de modo geral, sofreu influência de numerosas correntes a ele relacionadas e hoje mais aperfeiçoado, apresenta grande estabilidade e abrangência, a fim de satisfazer as carências e demandas daqueles que a ele são submetidos (MACHADO, 1987).

Ainda segundo Machado, ao tratar da pedagogia da natação, três correntes metodológicas sustentam sua aplicação: a concepção global, a analítica e a sintética. A corrente global não objetiva a abordagem metodológica ou organizacional, por isso os estudiosos determinam as predisposições e o instinto como sua base. Já na concepção analítica os movimentos são estudados por partes a fim de que se consiga explicar o seu entendimento total, seguido da execução lógica. Dessa forma, o ato de nadar seria representado pela execução de movimentos que levam à progressão em meio líquido. E finalmente, a concepção sintética reúne o maior número de adeptos e foca a corrente psicológica que aponta a estruturação do todo para as partes como uma forma de transmissão de ensinamentos mais eficiente. Nesse contexto, são consideradas as sequências

pedagógicas para a iniciação das crianças na natação: adaptação ao meio líquido, flutuação, respiração, propulsão e mergulho elementar.

CAPÍTULO 2 - A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO PARA AS CRIANÇAS

A adaptação ao meio líquido configura o primeiro contato de crianças, jovens, adultos com a água e passa por fases individuais de adaptação, que são vivenciadas através de atividades lúdicas e técnicas de domínio do corpo na água, com o intuito de motivar e introduzir o contato direto com a água (VIEIRA, 2006). O lúdico nas aulas de natação motiva a relação pedagógica; há nesse contexto, geralmente um adulto que se permite brincar com a criança através da fantasia, da música, das dramatizações e dos jogos cooperativos.

Para Xavier (2001) o desenvolvimento do ato de nadar passa por alguns estágios e é suscetível a diversas mudanças de acordo com o ambiente em que o sujeito se encontra.

É um período de desenvolvimento da natação pois pode-se relacionar aos exercícios aos brinquedos. Antes o brinquedo era para atrair a atenção da criança e agora o objetivo é de integra-los aos exercícios tornando prazerosa a atividade para o bebê. (Lima, 1999, p. 164).

De acordo com Damasceno (1986) as crianças de 4 a 7 anos passam pela adaptação ao meio líquido com segurança e promovem estímulos psicomotores tais como o afetivo, o cognitivo, os sociais e os motores, tudo voltado às características de suas idades cronológicas. Já para as crianças de 7 a 12 anos a natação permite a aprendizagem e o desempenho das habilidades no meio líquido, com extensão na coordenação motora, e consciência técnicas do nado. A atividade física precisa, então, respeitar cada faixa etária para que possa contribuir positivamente com o desenvolvimento infantil.

Segundo Piaget (1989) é na infância que a criança desperta a interação com o mundo. Nesta fase, a modalidade de natação trabalha o princípio de adaptação ao meio líquido, em que as crianças aprendem a se relacionar com outras pessoas fora de seu ambiente familiar. Elas começam a desenvolver noções de espaço, tempo, melhoram o sistema cardiorrespiratório e muscular, apreendem várias formas de movimento dentro da água, e são capacitadas psicologicamente a sair de situações difíceis enfrentadas no meio líquido.

Basicamente, subentende-se que uma pessoa que sabe nadar é aquela que se desloca bem no meio líquido. É preciso atentar ao fato de que ela também sabe nadar mesmo que seus pés não toquem o fundo, mesmo que ela permaneça flutuando. O ato de nadar corretamente é fruto do desenvolvimento de técnicas de movimentos para os nados *crawl*, costas, borboleta, peito, etc.. (GOMES, 1995).

Ainda segundo GOMES (1995) para começar a nadar é preciso haver o primeiro passo, a adaptação ao meio líquido. Caso a pessoa não seja bem acompanhada, profissionalmente, poderá apresentar maiores dificuldades de adaptação. Tal processo caminha de forma individual, sendo diferente para cada aluno, cabendo ao professor analisar o desempenho e as demandas de cada um.

2.1 PROPOSTA PEDAGÓGICA - A NATAÇÃO PARA AS CRIANÇAS

Como apresenta Gomes (1995), os professores devem criar meios para que as crianças tenham segurança para entrar na água. Faz-se necessário fazer com que estas crianças consigam vencer alguns obstáculos pessoais para que seus processos de adaptação sejam facilitados. O presente estudo propõem a seguinte estratégia de adaptação ao meio líquido:

2.1.1 Adaptação ao Meio Líquido

Adaptação

Primeiro passo: Sentar a criança na borda da piscina com os pés dentro da água, e movimentá-los em diferentes direções.

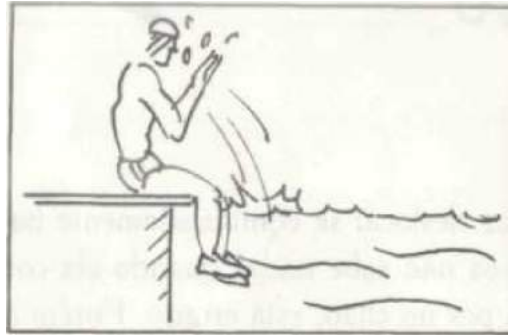
Figura 1 – Adaptação ao Meio Líquido: primeiro passo



- Fonte: Dalla Déa, 2010

Segundo passo: A criança irá pegar água e molhar o rosto.

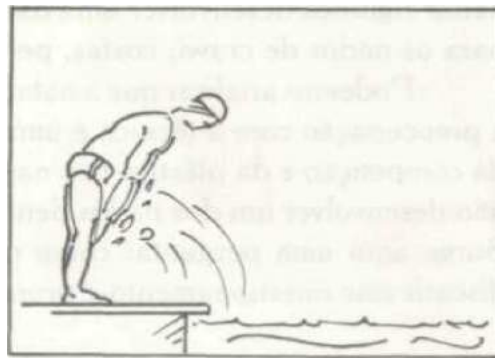
Figura 2 – Adaptação ao Meio Líquido: segundo passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Terceiro Passo: A criança deve jogar água em seu próprio corpo.

Figura 3 – Adaptação ao Meio Líquido: terceiro passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Quarto passo: Promover uma “chuva” jogando água para cima (não permitir que joguem água uns nos outros).

Figura 4 – Adaptação ao Meio Líquido: quarto passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Quinto passo: Dentro d'água e com a ajuda do professor, a criança irá caminhar em todas as direções com movimentos suaves (imitando um astronauta).

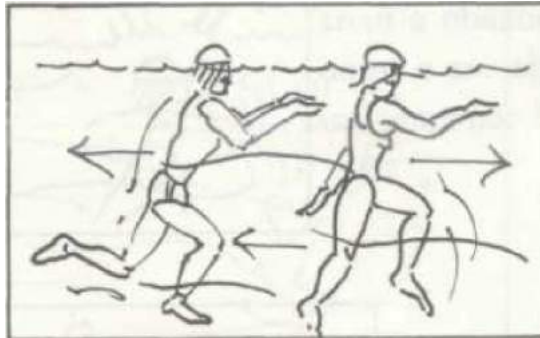
Figura 5 – Adaptação ao Meio Líquido: quinto passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Sexto passo: Correr livremente pela piscina.

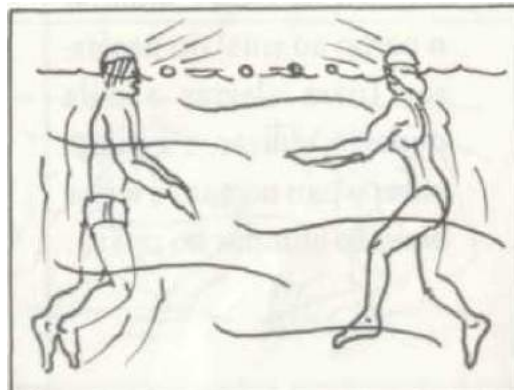
Figura 6 – Adaptação ao Meio Líquido: sexto passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Sétimo passo: Dois a dois, uma criança de frente para a outra, soprar uma bolinha de ping pong mantendo o queixo na água.

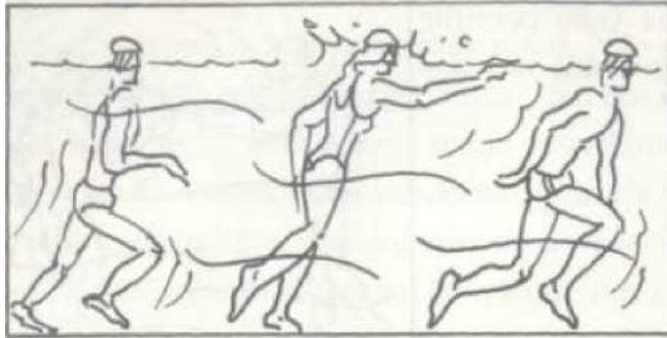
Figura 7 – Adaptação ao Meio Líquido: sétimo passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Oitavo passo: Brincar com as crianças de pique pega.

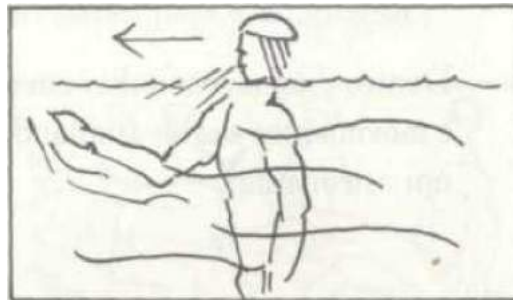
Figura 8 – Adaptação ao Meio Líquido: oitavo passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Nono passo: Pegar o ar pela boca e soltar o ar pelo nariz bem próximo a água (ainda sem imersão).

Figura 9 – Adaptação ao Meio Líquido: nono passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Décimo passo: Idem ao exercício anterior, mas agora a criança irá soltar o ar afundando o nariz (propor que cada vez o corpo afunda mais até conseguir cobrir a cabeça).

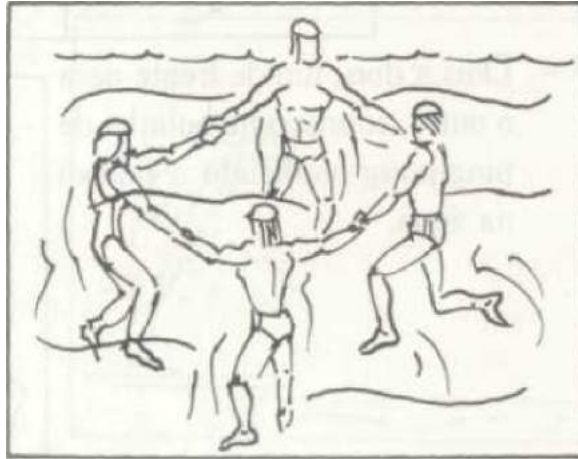
Figura 10 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Décimo primeiro passo: Brincar com as crianças de roda e afundar o corpo ao sinal do professor (para alegrar a aula pode-se utilizar a cantiga atirei o pau no gato e todos deverão afundar no miau).

Figura 11 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo primeiro passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Décimo segundo passo: Dois a dois, uma criança de frente um para o outro e de mãos dadas, executar um movimento de gangorra. Enquanto um afunda o outro está de pé e vice-versa.

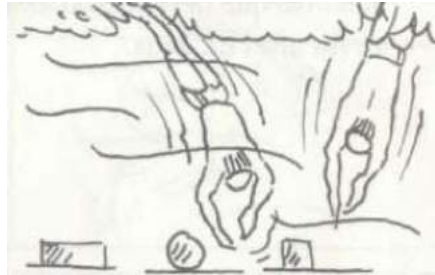
Figura 12 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo segundo passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Décimo terceiro passo: Caça ao tesouro. Espalhe diversos objetos que afundam e peça às crianças que procurem (os alunos não devem ver o professor afundando os objetos).

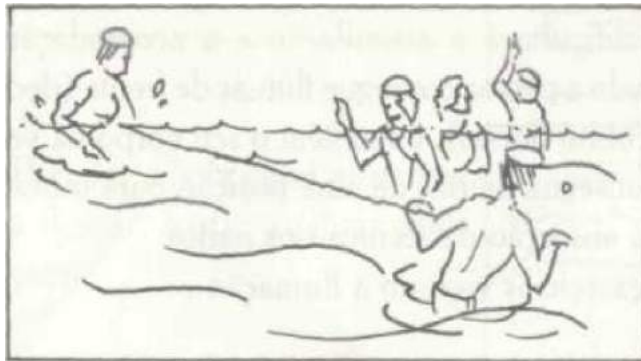
Figura 13 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo terceiro passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Décimo quarto passo: Uma criança atrás da outra formando um trenzinho, esticar uma corda ao nível da água. O trem deverá passar por baixo da corda (podem ser utilizados outros obstáculos).

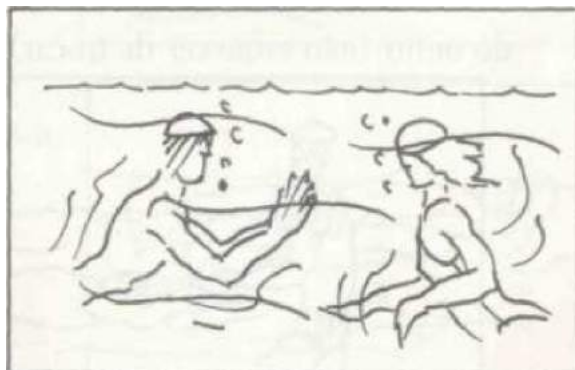
Figura 14 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo quarto passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Décimo quinto passo: Duas a duas, as crianças devem brincar de par ou ímpar, e no momento de lançar a mão à frente para mostrar os dedos, afundar. (o objetivo é abrir os olhos no fundo).

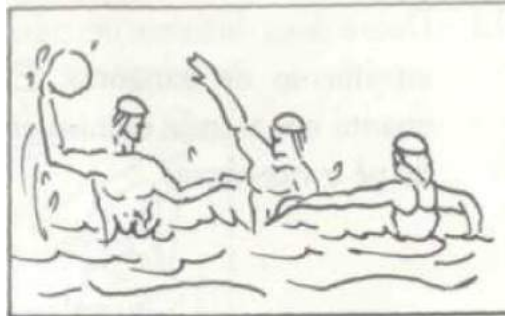
Figura 15 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo quinto passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Décimo sexto passo: Brincar de bola dentro d'água.

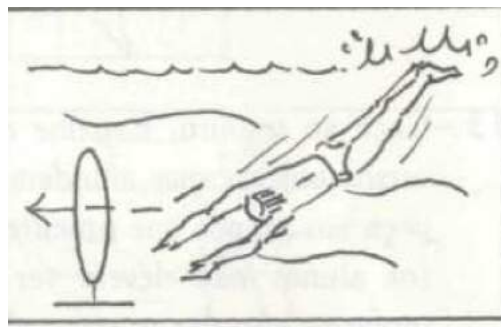
Figura 16 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo sexto passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Décimo sétimo passo: Brincar de passar por dentro de um arco que deverá estar abaixo do nível da água.

Figura 17 – Adaptação ao Meio Líquido: décimo sétimo passo

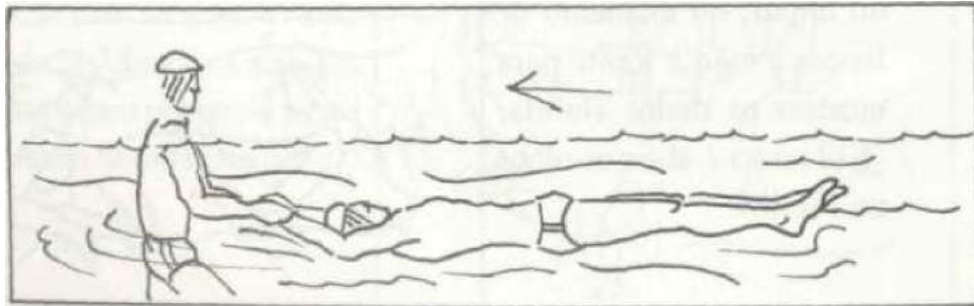


Fonte: Dalla Déa, 2010

Flutuação

Décimo oitavo passo: Dois a dois, um flutuando de costas (decúbito dorsal) com o auxílio do outro (não esquecer de trocar).

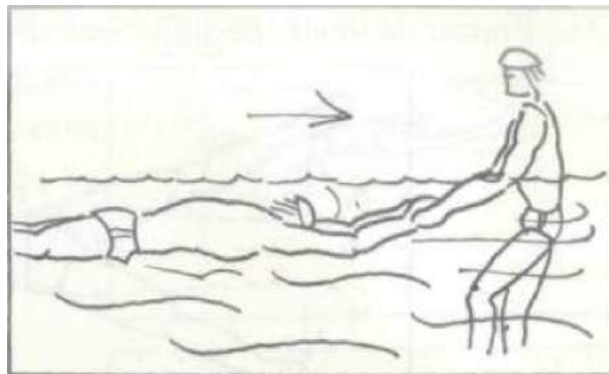
Figura 18 – Flutuação: primeiro passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Décimo nono passo: Dois a dois, um flutuante de frente (decúbito ventral) segurando a mão do outro.

Figura 19 – Flutuação: segundo passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Vigésimo passo: Posição para flutuação medusa (o corpo fica grupado).

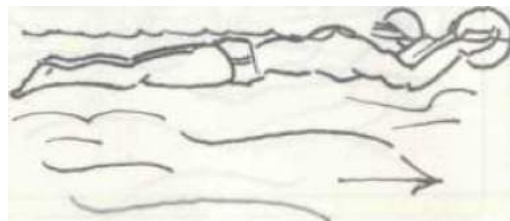
Figura 20 – Flutuação: terceiro passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Vigésimo primeiro passo: Segurar uma bola e flutuar.

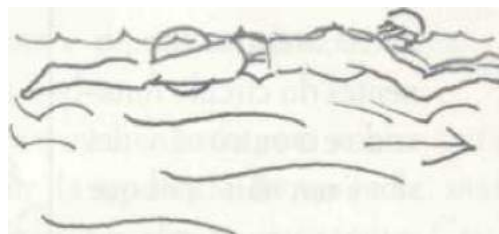
Figura 21 – Flutuação: quarto passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Vigésimo segundo passo: Prender a bola entre as pernas e flutuar, tentar as duas posições.

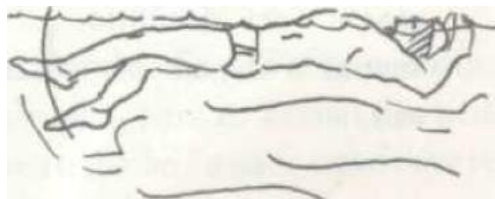
Figura 22 – Flutuação: quinto passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Vigésimo terceiro passo: Flutuar de costas (decúbito dorsal) sozinho.

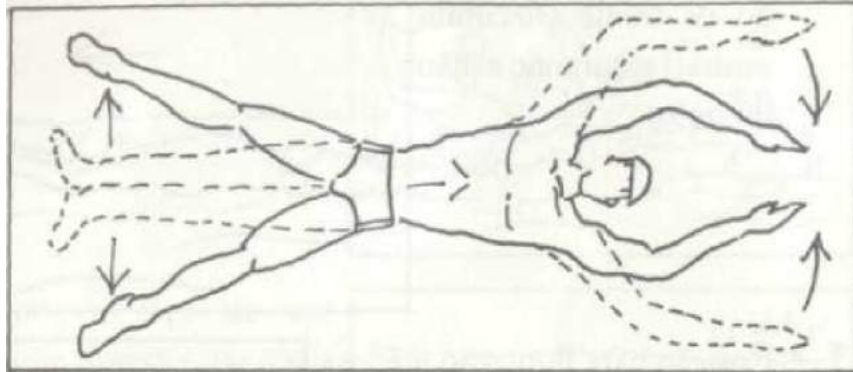
Figura 23 – Flutuação: sexto passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Vigésimo quarto passo: Flutuar de frente (decúbito ventral) sozinho, formando um x. com o corpo.

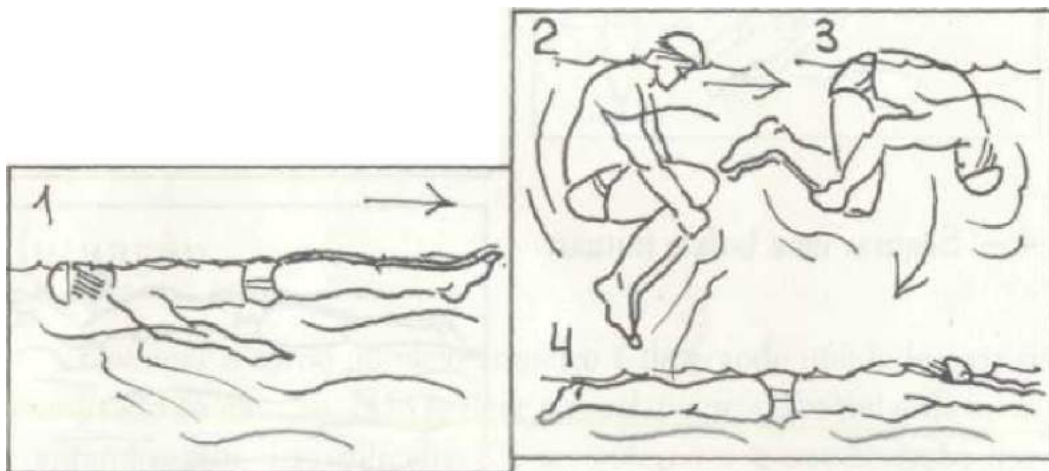
Figura 24 – Flutuação: sétimo passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Vigésimo quinto passo: Passar da posição de flutuação de costas para flutuação de frente e vice-versa.

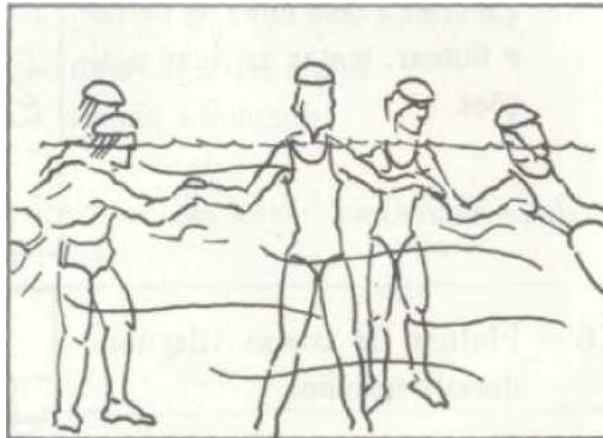
Figura 25 – Flutuação: oitavo passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Vigésimo sexto passo: Em círculo, de mãos dadas, um dos componentes do círculo flutuando e o outro não, um sim e um não..., os que estão com os pés no chão devem deslocar o círculo girando lentamente (em decúbito ventral e depois dorsal).

Figura 26 – Flutuação: nono passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Vigésimo sétimo passo: Empurrar a borda com ambos os pés, deslizar de frente com os braços esticados e unidos na frente do corpo e com o rosto dentro d'água.

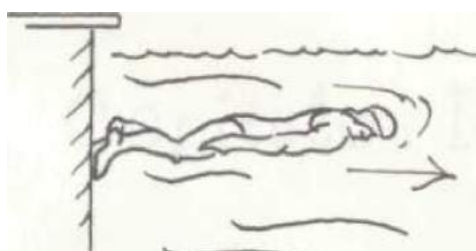
Figura 27 – Flutuação: décimo passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Vigésimo oitavo passo: Repetir o exercício anterior com os braços ao longo do corpo.

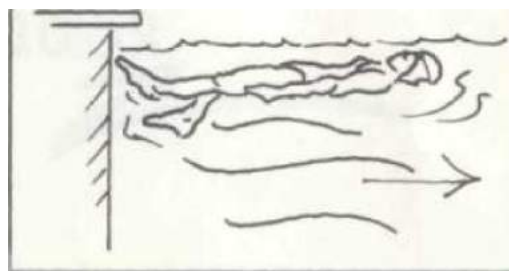
Figura 28 – Flutuação: décimo primeiro passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

Vigésimo nono passo: Repetir o exercício anterior, na posição de costas, com os braços ao longo do corpo.

Figura 29 – Flutuação: décimo segundo passo



Fonte: Dalla Déa, 2010

2.1.2 Desenvolvimento dos Nados Básicos

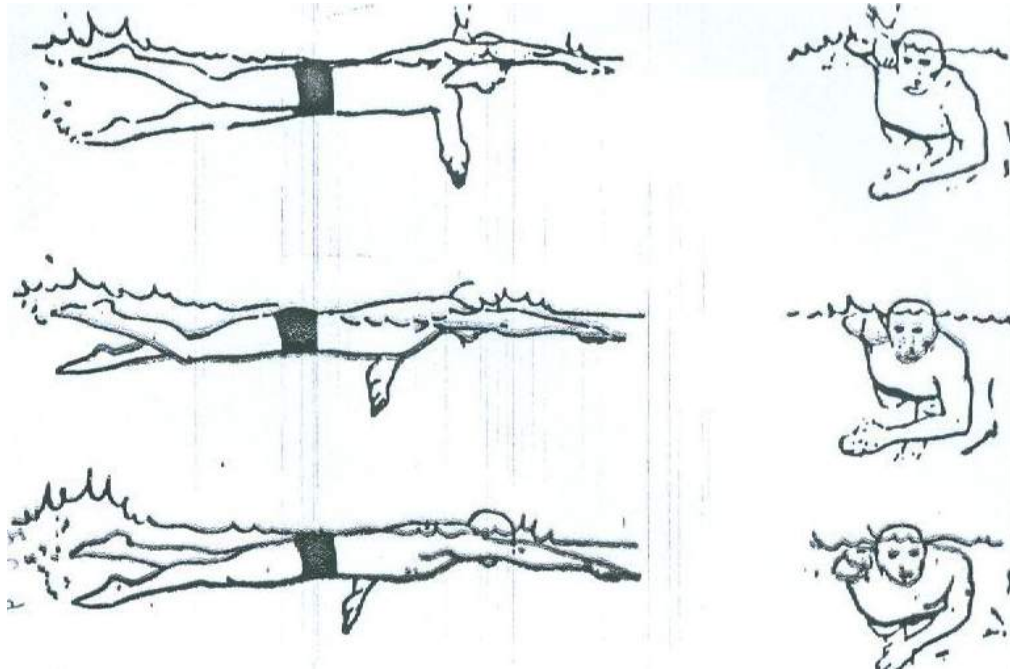
Conforme verificado com Gomes (1995), a partir do momento em que a criança possui domínio do corpo na água, conseguindo flutuar de frente e de costas, deve-se iniciar o processo de ensino aprendizagem dos nados.

Na natação existem nados que fazem com que o aluno se desloque de várias formas e com gestos técnicos que acarretam a melhora do desempenho no meio líquido, os nados são *crawl*, costas, peito, e borboleta. Também existe a flutuação, que é uma forma imóvel de se manter dentro da água. De acordo com GOMES (1995) uma das formas de se conseguir maior controle do corpo no meio líquido é a flutuação, pois é o modo onde o aluno ficará por cima da água, flutuando de frente (decúbito ventral) e de costas (decúbito dorsal).

Seguindo esta linha de pensamento, dentre os quatro nados, o *crawl* é o de mais rápido deslocamento, uma vez que nele, os braços (movimentos circulares) e pernas ficam em movimentos constantes e o corpo fica na posição decúbito ventral por cima da água e com os braços e pernas estendidos com a palma da mão virada

para baixo. O ideal para começar a atividade com a criança nessa modalidade de nado é após o período de adaptação ao meio líquido, e uma das partes mais importantes nesse nado é o controle da respiração.

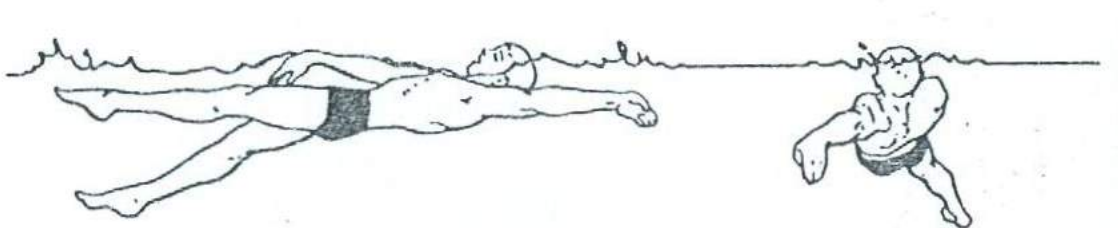
Figura 30 – Nado crawl



Fonte: Dalla Déa, 2010

Por sua vez, na realização do nado de costas é necessário que o aluno tenha uma boa flutuação, uma vez que seu corpo ficará na posição de decúbito dorsal, com os braços em movimento circular e a palma da mão virada para cima, enquanto as pernas permanecem estendidas. Como no nado crawl, o nado de costas requer movimento contínuo. (Gomes, 1995).

Figura 31 – Nado de costas



Fonte: Dalla Déa, 2010

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Comprovadamente a natação é considerada como um dos esportes mais completos que existe, beneficiando tanto a parte física quanto a parte intelectual de quem a pratica. Ajuda na autoconfiança e na socialização. Sendo sua prática, de fundamental importância na formação das crianças, uma vez que seu desenvolvimento motor é estimulado e será utilizado no decorrer de toda sua vida, tanto para o esporte quanto para qualquer outra finalidade. A psicomotricidade sob o olhar pedagógico facilita o enfrentamento de dificuldades que surgem no dia a dia das crianças, numa relação entre pensamento e ação que engloba funções neurofisiológicas e psíquicas. A conclusão a que se chega é que a psicomotricidade desenvolvida via prática da natação possui uma prazerosa dinâmica por meio da ludicidade e atividades espontâneas que motivam as crianças no aprendizado e no desenvolvimento motor.

O processo para o desenvolvimento de potenciais habilidades aquáticas implica a superação do medo do desconhecido no meio aquático. Dessa forma, é de suma importância que se pense de antemão na adaptação da criança a esse novo ambiente, para que seus órgãos sensoriais e seu controle respiratório se acomode à nova situação, tudo de forma pedagógica e conforme com a realidade e tempo de cada criança.

Orientamos a todos seguir as atividades aquáticas de modo a ir aumentando gradativamente a diversificação, a combinação, a dificuldade e a complexidade dos desafios motores, para que as crianças possam então, evoluir em função das técnicas específicas das atividades desenvolvidas.

Aprendemos com os vários autores estudados que é sempre bom e importante frisar que toda e qualquer mudança é potencializada pelo ambiente em que é estabelecida e que, dessa forma, é preciso que haja uma mediação entre o educador, o educando e os desafios propostos, sempre atentando para os princípios pedagógicos tais como a autonomia, a construção coletiva, o respeito à diversidade, e à inclusão de todos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL (1998). Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: Secretaria de Ensino Fundamental. MEC/SEF.

CATTEAU, R. E GAROFF, G. **O ensino da natação**. 3ª ed. São Paulo: Manole 1990.

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino da educação física. São Paulo: Editora Cortez. 1992.

DAMASCENO, Leonardo. **A estimulação essencial e a natação para bebês**. IN: **Curso de Natação- A psicomotricidade e a Natação aplicadas a crianças de 0 a 10 anos**. Rio de Janeiro: 1986. Apostila.

_____. **Natação, psicomotricidade e desenvolvimento**. Brasília – DF. 1992.

DARIDO, Suraya Cristina. Educação física na escola: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan. 2003.

_____. **As principais tendências pedagógicas da Educação Física escolar a partir da década de 80**. Motricidade Online – Portal dos Professores e Profissionais de Educação Física e Desporto. São Paulo, 2008. Disponível em: <<http://www.motricidade.com/index.php/repositorio-aberto/40-docencia/1170-as-principais-tendencias-pedagogicas-da-educacao-fisica-escolar-a-partir-da-decada-de-80>> Acesso em: 25 abril 2019.

DIAS, Daniele Silva. **O ensino lúdico da natação**. Monografia (Especialização) – Universidade de Brasília. Centro de Ensino a Distância. Volta Redonda, 2007.

FONSCECA, Vitor da. **Psicomotricidade: perspectivas multidisciplinares**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Tradução Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo. São Paulo: Phorte, 2001.

GALVÃO, Isabel. **Henri Wallon: uma concepção dialética do desenvolvimento infantil**. Petrópolis: Vozes, 1995.

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma Alternativa Metodológica**. - Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.

GONÇALVES, Fátima. **Psicomotricidade e educação física: Quem quer brincar põe o dedo aqui**. São Paulo: Cultural RBL, 2010.

LE BOULCH, Jean. **A educação psicomotora: psicocinética na idade escolar**. Tradução: Wolf, Jeni. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987.

Lewin, G. (1979). **Natação**. Madri: Augusto Pilha Teleña.

LIMA, W. G. **Ensinando Natação**. São Paulo. Phorte, 1999.

MACHADO, D. Natação teoria e prática. Rio de Janeiro. Sprint. 1991.

MANSOLO, Antonio, C. **Estudo Comparativo do Aprendizado da Natação (estilo crawl) Entre crianças de Três a Oito Anos de Idade**. Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física. São Paulo, 1986.

PIAGET, Jean. **A psicologia da criança**. 10 ed; Rio de Janeiro: Bertrand, 1989.

REYES, R. (1998). **Evolução da natação espanhola através dos campeonatos de natação de inverno e verão desde 1977 a 1996**. Tese Doutoral. Universidade das Palmas de Grande Canária.

RODRÍGUEZ, L. (1997). **História da natação e evolução dos estilos**. Natação, Saltos e Waterpolo, 19 (1), 38-49.

VIEIRA, S. **O que é natação**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra. 2006

WILKIE, David; KELVIN, Juba. **Iniciação à natação**. Presença/Lisboa, 1984.