



NATAÇÃO INICIAÇÃO
METODOLOGIA - 2024

Esportes
Aquáticos



CLUBE
CURITIBANO

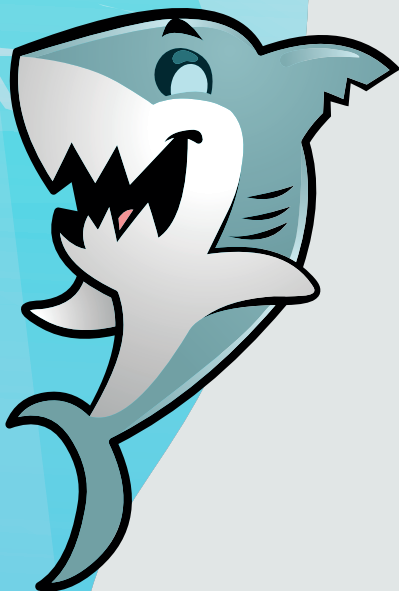


Esportes
Aquáticos



CLUBE
CURITIBANO





04-07

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO
MODALIDADE
LOCAL DE APLICAÇÃO
MODALIDADES, DIAS, HORÁRIOS E NÍVEIS/TURMAS.

JUSTIFICATIVA

08-09

10-11

OBJETIVO
OBJETIVO GERAL
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

FUNDAMENTAÇÃO METODOLÓGICA

FUNDAMENTO BÁSICO – NÍVEL BEBÊ
FUNDAMENTO BÁSICO – NÍVEL ADAPTAÇÃO
FUNDAMENTO BÁSICO – NÍVEL APRENDIZAGEM
FUNDAMENTO BÁSICO – NÍVEL APERFEIÇOAMENTO
FUNDAMENTO BÁSICO – NÍVEL JUVENIL
FUNDAMENTO BÁSICO – NÍVEL ADULTO
FUNDAMENTO BÁSICO – HIDROGINÁSTICA

12-21

22-57

DIVISÕES DE TURMAS
NÍVEIS E INFORMAÇÕES DE TURMAS
JUVENIL
ADULTO
SIGNIFICADO DOS MASCOTES
HIDROGINÁSTICA
PLANEJAMENTO



Dados de identificação



MODALIDADE

Escola de Natação. Outro termo utilizado também é o de Escola de Iniciação.

LOCAL DE APLICAÇÃO

Local - parque aquático da unidade do Clube Curitibano – Sede Barão do Serro Azul, localizada na Avenida Presidente Getúlio Vargas - Curitiba - Pr.

APLICAÇÃO

Somente nas piscinas internas, as quais são identificadas como: P1(piscina infantil), P2(piscina infantil), Piscina de Hidroginástica, Piscina Semi-Olímpica, Piscina Olímpica.



MODALIDADES, DIAS, HORÁRIOS, PROFESSORES E NÍVEIS/TURMAS

Contamos com as seguintes modalidades: natação infantil, natação adulto e juvenil bem como a modalidade de hidrogenástica.

As piscinas utilizadas para a escola de natação são as P1, P2, Piscina de hidrogenástica e a Semiolímpica. As aulas estão divididas nos seguintes dias da semana: **Segundas feiras** (aulas de Bebês e hidrogenástica); **segundas e quartas feiras** (aulas de infantil, adulto, juvenil e Hidrogenástica); **quartas e sextas feiras** (aulas de infantil, adulto, juvenil e hidrogenástica); **terças e quintas feiras** (aulas de infantil, adulto e hidrogenástica);.

Os horários são variáveis e podem ser alterados de acordo com o demanda de alunos, ou melhor adequação de horários para atender com excelência o associado, atualmente das 7h00 às 21h00 (vigência 2024);

Atualmente contamos com 19 Professores e 2 estagiários: distribuídos de acordo com a grade horária vigente;

Os níveis são divididos em 5 para a natação, os quais são divididos em grupos levando em consideração a idade cronológica e as habilidades motoras e 1 nível para h idrogenástica, conforme tabela:

Dados de identificação

NÍVEL	FAIXA ETÁRIA	MASCOTE	COR DA TOUCA	ALUNOS POR TURMA	OCUPAÇÃO
Bebê	De 6 a 24 meses	Conchinha	Azul Bebê	10	P1
Bebê	De 25 a 36 meses	Peixinho	Azul Bebê	15	Hidro
Adaptação	A partir de 3 anos	Estrelinha	Verde Bebê	10	P1
Adaptação	A partir de 4 anos	Siri	Amarelo	10	P1
Adaptação	A partir de 5 anos	Lagosta	Azul	9	P2
Aprendizagem I	A partir de 6 anos	Polvo	Vermelho	7-10	Hidro
Aprendizagem II	A partir de 7 anos	Golfinho	Laranja	10	Semiolímpica
Aperfeiçoamento I	A partir de 8 anos	Arraia	Verde Claro	8-16	Semiolímpica
Aperfeiçoamento II	A partir de 9 anos	Tubarão	Verde Escuro	8-16	Semiolímpica
Aperfeiçoamento III	A partir de 10 anos	Jack JR.	Verde Curitiba	8-16	Semiolímpica
Juvenil	A partir de 13 anos	Sem Mascote	Preta	8-12	Semiolímpica
Adulto	A partir de 18 anos	Sem Mascote	Preta	8-16	Olímpica e Semiolímpica
Hidroginástica	Acima de 14 anos	Sem Mascote	Preta	20	Hidro



Na história do Clube Curitibano, a natação é a atividade esportiva que se destaca pela sua tradição, sua excelência e por sua estrutura física conhecida a nível nacional e internacional, devido ao cuidado com cada nível de aprendizado existente, desde a iniciação até o alto rendimento. Na unidade do clube sede Barão do Serro Azul, temos a escola de Iniciação que se destaca por sua excelência na formação de novos e futuros atletas, bem como por estimular a prática da natação, como um esporte voltado à saúde e bem estar físico. Aqui, neste documento trataremos somente da estrutura e métodos utilizados na escola de iniciação.

A escola de iniciação é de exclusividade do associado do clube, não sendo permitida matrículas de alunos não associados.

Essa modalidade esportiva desperta um grande interesse dos associados nas mais diversas idades, pois além de formar atletas de alto nível, a prática proporciona lazer, segurança, saúde, aprendizado e a sociabilização para uma melhor qualidade de vida.

Busca-se atender com excelência o associado, para o ensino e prática da modalidade natação em seus quatro estilos (borboleta, costas, peito e crawl) através de uma metodologia global, pedagógica e lúdica, para alcançar com excelência nossos objetivos.

Nossa escola de natação recebe crianças a partir de 6 meses, sem restrições, passando pela infância, juventude, adultos e indo até a faixa etária de idosos. Além disso, oferecemos aulas de hidroginástica, uma atividade aquática que não exige conhecimento prévio de natação, proporcionando mais uma opção para os sócios que desejam se exercitar na água. Essa ampla faixa etária atendida e a diversidade de modalidades disponíveis permitem que a escola de iniciação atenda a um leque mais vasto de associados, reafirmando nosso compromisso com a inclusão e a excelência no serviço ao sócio.



Objetivo

OBJETIVO GERAL

Proporcionar ao sócio e seus dependentes o aprendizado da natação em seus quatro estilos (borboleta, costas, peito e crawl), bem como proporcionar segurança aquática para seus praticantes, despertando a noção de responsabilidade, trabalho em equipe, superação, persistência, visando sempre o bem estar físico, psicológico, emocional e social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver e propiciar a aprendizagem motora, a socialização, a atividade física e o esporte utilizando as competências básicas da natação (respiração, flutuação, propulsão e imersão).
- Dar condições completas para o aprendizado do esporte natação em seus quatro estilos com saídas e viradas;
- Proporcionar o domínio das habilidades aquáticas com excelência e segurança;
- Proporcionar a possibilidade na formação de novos e futuros atletas na modalidade competitiva;



Fundamentação Metodológica



Fundamentação Metodológica

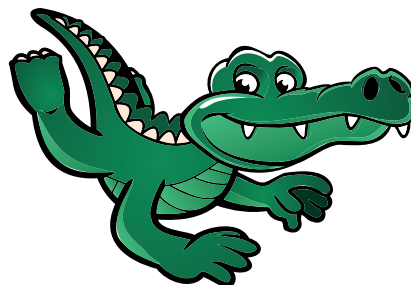
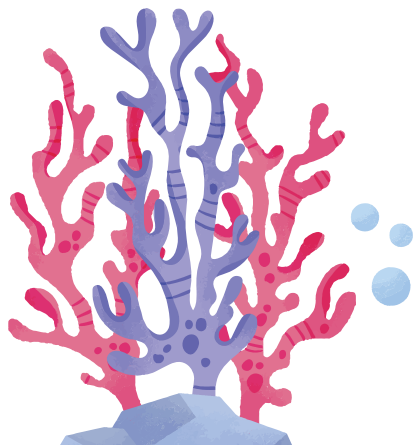
O trabalho desenvolvido é global (geral), pedagógico e lúdico. Iniciamos o ensino através de movimentos rudimentares e motores respeitando a idade cronológica, o nível de aprendizagem e a maturidade cognitiva de seus praticantes, para que conseqüentemente possamos alcançar o aprimoramento técnico dos nados de forma gradativa, tendo por objetivo final o aprender a nadar, em seus elementos naturais (respiração, flutuação, propulsão e imersão) e na seqüência a aprendizagem dos quatro estilos competitivos (borboleta, costas, peito e crawl).

KRUG E MAGRI (2012) citam que “toda aprendizagem motora envolve várias séries de novas experiências e novos comportamentos motores e cognitivos, os quais apresentam variáveis de graus de dificuldades, forçando o homem adaptar-se a diferentes situações de aprendizagem”. Por isso o método escolhido foi o global, para que o aluno possa vivenciar uma amplitude maior do ato motor do nadar, e conseqüentemente desenvolver mais habilidades para o seu dia a dia.

O método global, para nós, visa um nadar mais amplo, com uma aprendizagem motora mais livre, com bases de segurança aquática, levando naturalmente o aluno a buscar o aprendizado dos estilos competitivos da natação. “Toda aprendizagem motora envolve uma série de novos comportamentos psicomotores, os quais apresentam diversos graus de dificuldade de realização correta e eficiente.” (KRUG E MAGRI, 2012).

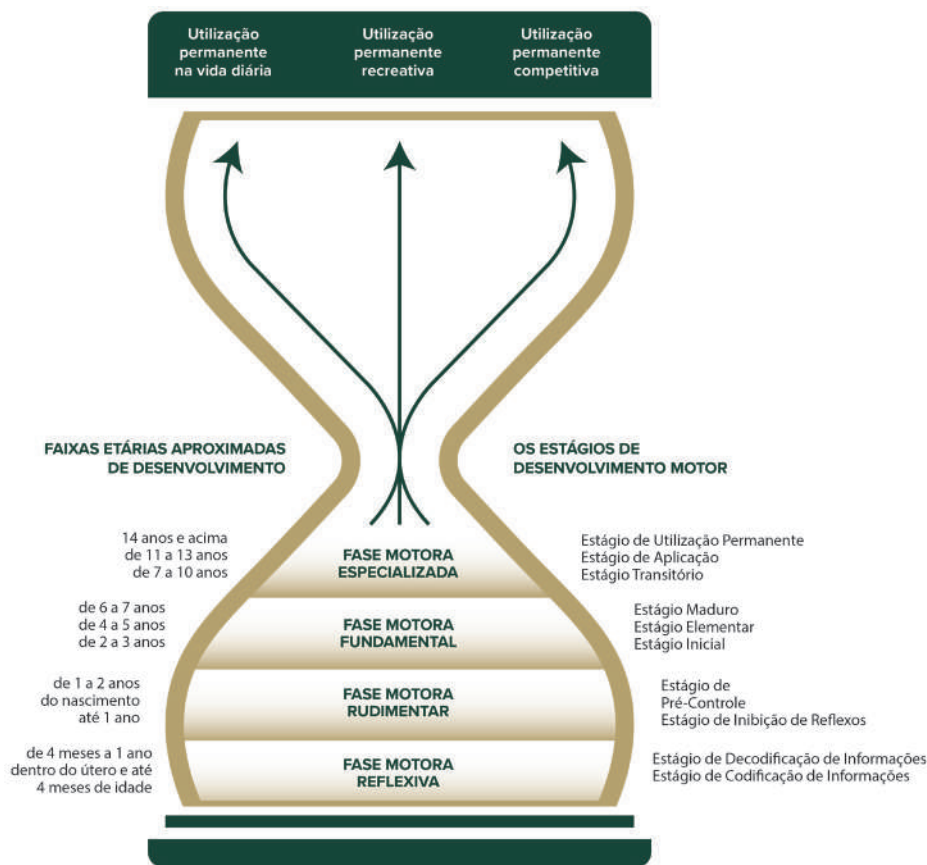
Fundamentação Metodológica

As aulas são formuladas e desenvolvidas pela equipe pedagógica de professores que direcionam os objetivos a serem alcançados de forma semanal. Os objetivos semanais, aulas e temas propostos para o ensino da natação seguem a base de desenvolvimento motor de GALLAHUE 2013 que diz: “O desenvolvimento motor é a mudança contínua do comportamento motor ao longo do ciclo de vida, provocada pela interação entre as exigências da tarefa motora, a biologia do indivíduo e as condições do ambiente.”. Desta forma ao planejar as aulas levamos em consideração o individual, o ambiente e a tarefa, bem como a idade cronológica onde o indivíduo se encontra. Entender essas fases se faz extremamente necessário para que os estágios de desenvolvimento motor sejam respeitados e conseqüentemente o aprendizado da natação ocorra da forma mais natural possível.



Fundamentação Metodológica

Para GALLAHUE, o processo de desenvolvimento pode ser visto através de fases e estágios que podem ser divididos em: movimento de reflexo, movimentos rudimentares, movimentos fundamentais e movimentos especializados, como mostra a figura abaixo.



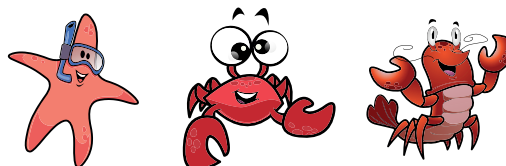
Fundamentação Metodológica

Para que esses objetivos possam ser alcançados de forma total e ampla, com uma metodologia global, a escola de natação divide-se em cinco unidades (níveis) para natação e uma para hidroginástica, descritas como níveis pedagógicos, que são eles:



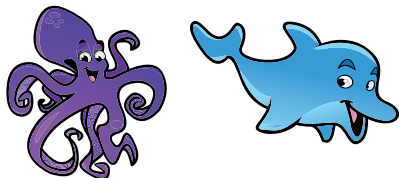
• Bebês

Turma de Conchinha e Peixinho;
Fase motora Reflexiva/rudimentar



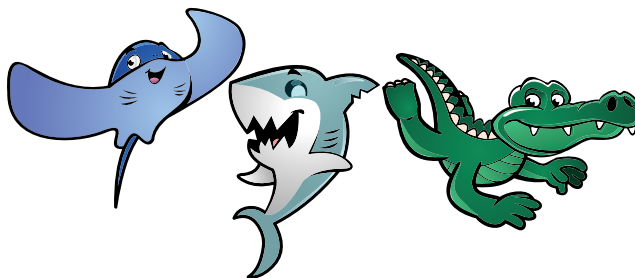
• Adaptação

Turma de Estrelinha, Siri e Lagosta;
Fase motora rudimentar/fundamental



• Aprendizagem

Turma de Polvo e Golfinho
Fase motora fundamental/especializada



• Aperfeiçoamento

Turma de Arraia, Tubarão e Jack Jr.
Fase motora especializada

Fundamentação Metodológica

- **Juvenil/Adulto**

Turma de Juvenil e Adulto
Fase motora especializada

- **Hidroginástica**

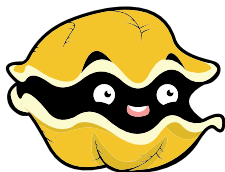
Turma única

Os níveis e turmas bem como os objetivos de cada um estão entrelaçados de forma que sempre uma etapa complementa a outra. A divisão das turmas serve como reforço e motivação para que o aluno atinja seus objetivos e chegue ao nível seguinte.

Segundo Damasceno (1977) e Turchiari (1996), o professor atuante de natação deve considerar a individualidade como princípio básico. A idade, sexo e maturação atuam em conjunto com a psicomotricidade determinando todo o trabalho de adaptação, aprendizagem e demais consequências das atividades propostas. Além desses fatores, soma-se a experiência do professor e seu conhecimento científico, bem como dos seus conceitos básicos de cada área de estudo (psicologia do desenvolvimento, psicomotricidade e técnicas de natação, pedagogia e teorias da aprendizagem), buscando a partir desta integração, extrair as principais diretrizes de seu “fazer pedagógico”.

Fundamentação Metodológica

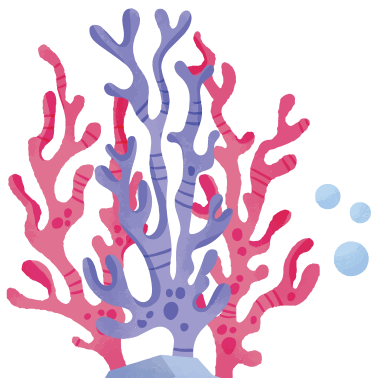
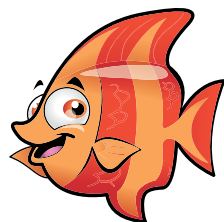
Para cada nível existente se faz necessário termos fundamentos básicos a serem ensinados em cada nível, através de objetivos semanais para cada turma dentro do nível. Os fundamentos básicos e objetivos principais serão descritos a baixo de acordo com o nível:



FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA O NÍVEL BEBÊ

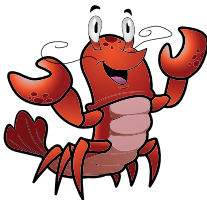
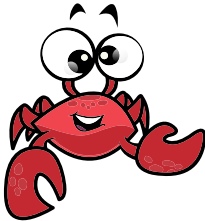
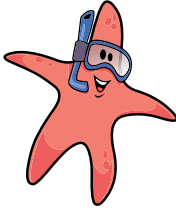
Conchinha e Peixinho

- Ambientação;
- Adaptação ao meio líquido;
- Controle postural e respiratório;
- Flutuações;
- Equilíbrios;
- Propulsão;
- Segurança aquática;
- Sociabilização;



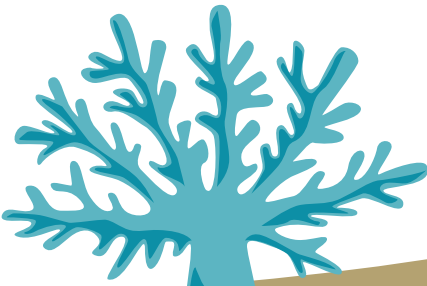
Fundamentação Metodológica

FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA NÍVEL ADAPTAÇÃO



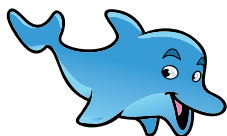
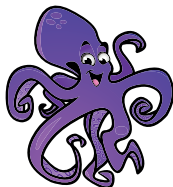
Estrelinha, Siri e Lagosta.

- Ambientação;
- Flutuação (ventral dorsal e lateral);
- Deslize (com impulso ventral, dorsal e lateral);
- Respiração (consciência e controle respiratório nasal, bucal e apneia);
- Imersão e propulsão;
- Saltos (horizontal e vertical)
- Nado sobrevivência (nado cachorrinho);
- Multinatação: Combinação de exercícios dos 4 membros;
- Conhecimento dos nados;
- Coordenação que visem ampliar o repertório motor (habilidades);
- Trabalho de diferenciação de intensidade, velocidade e ritmo;
- Segurança Aquática;



Fundamentação Metodológica

FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA NÍVEL APRENDIZAGEM



Polvo e Golfinho

- Dar continuidade a todo o nível de adaptação;
- Iniciação aos 4 nados (crawl, costas, peito e borboleta) na sua forma rudimentar;
- Criar possibilidades para o desenvolvimento da coordenação motora ampla;
- Saídas, viradas e ritmo de nado;
- Início às regras do esporte;

FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA O NÍVEL APERFEIÇOAMENTO



Arraia, Tubarão e Jack Jr.

- Dar continuidade a todo o nível de adaptação e aprendizagem;
- Aperfeiçoar os 4 nados (crawl, costas, peito e borboleta) na sua forma técnica;
- Criar possibilidades para o desenvolvimento da coordenação motora ampla;
- Saídas, viradas e ritmo de nado;
- Metragens;
- Tempo;

Fundamentação Metodológica

FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA O NÍVEL JUVENIL (INICIANTE, INTERMEDIÁRIO E ADIANTADO).

- Nado Crawl;
- Nado Costas;
- Nado Peito;
- Nado Borboleta;
- Saídas e Viradas.
- Segurança aquática;

FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA O NÍVEL ADULTO (INICIANTE, INTERMEDIÁRIO E ADIANTADO).

- Nado Crawl;
- Nado Costas;
- Nado Peito;
- Nado Borboleta;
- Saídas e Viradas.
- Segurança aquática;

FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA HIDROGINÁSTICA

- Condicionamento cárdio vascular;
- Condicionamento Muscular;
- Coordenação motora;
- Flexibilidade;
- Relaxamento;
- Resistência e equilíbrio;
- Segurança aquática;
- Sociabilização;

Divisões de Turmas

A natação na escola de iniciação do Clube Curitibano se dá a partir dos 6 meses de idade até a faixa etária de idosos. Os níveis foram pensados e divididos de acordo com a faixa etária, visando-se além do ensino do esporte natação em seus quatro estilos (borboleta, costas, peito e crawl) buscar a segurança aquática, a qualidade de vida e a atividade física voltada à saúde e bem estar.

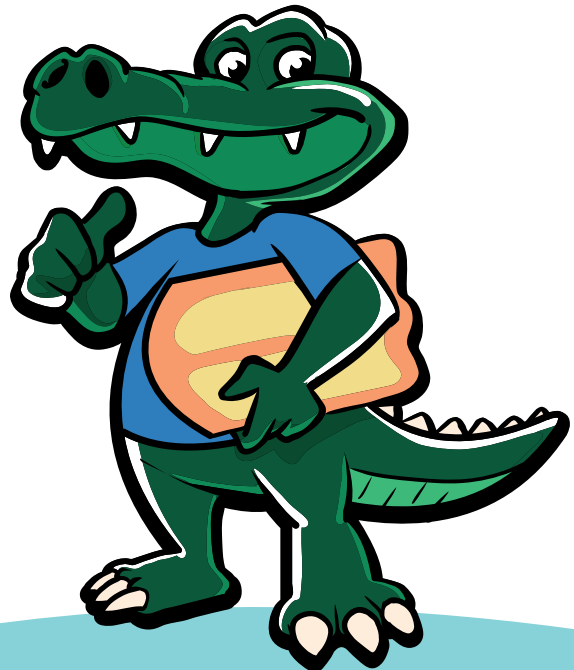
O processo de todos os níveis inicia-se com adaptação ao meio líquido, seguindo com aprendizagem dos quatro nados e após o aperfeiçoamento os alunos estarão aptos para a prática do esporte, podendo também ter a possibilidade de iniciar uma carreira de treinamento já na equipe competitiva ou máster, ou simplesmente continuar como condicionamento físico.



Divisões de Turmas

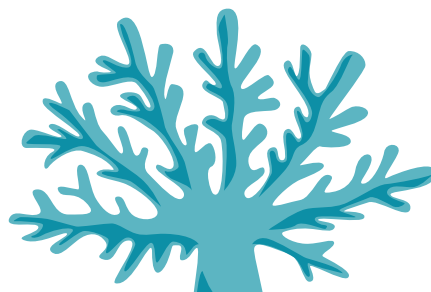
Buscando estar em plena harmonia com as diretrizes de um todo, a metodologia da iniciação do Clube Curitibano está alinhada com áreas de cunho global, pedagógico e lúdico. Global porque pensamos no ser humano como um todo: na parte física, psicológica, social, com suas características individuais. Vemos o ensino partindo do todo para as partes. Na parte Pedagógica porque visamos orientar a didática dos professores diariamente, sendo uma das partes fundamentais para que o ensino da natação ocorra de maneira consistente. E Lúdica, pois utilizamos a ludicidade como uma ferramenta para que o ensino aconteça de forma prazerosa e natural principalmente para os níveis de adaptação e aprendizagem.

Assim, essas três bases (global, pedagógica e lúdica) nos dão uma base sólida para o ensino da natação, sendo ela voltada para rendimento competitivo ou para a prática do esporte como atividade física.





Níveis e informações de turmas



Níveis e informações de turmas

A metodologia está dividida em 6 Níveis para a natação, que são: Bebês, Adaptação, aprendizagem, aperfeiçoamento, juvenil e adulto. Cada nível será descrito abaixo bem como a característica de cada nível e a separação das turmas.

PRIMEIRA ETAPA / NÍVEL 1 / BEBÊS

N° de aulas por semana: 1 vez na semana

Duração da aula: 30 minutos

Número de alunos por turma: de 10 a 15

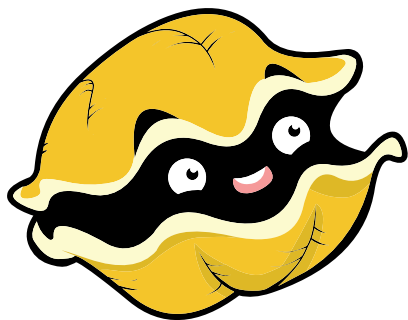
Ocupação: Piscina de Hidroginástica e P2

Observação: Alunos acompanhados pelos pais

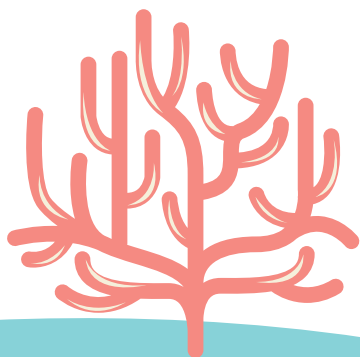
O nível de bebês tem por objetivo principal a adaptação ao meio líquido e o relacionamento mais próximo entre pais e filhos, bem como a sociabilização e informações sobre segurança aquática. Neste nível as turmas estão divididas em duas, cada uma com um objetivo principal de evolução na natação!

Níveis e informações de turmas

BEBÊS (06 A 24 MESES) TURMA CONCHINHA

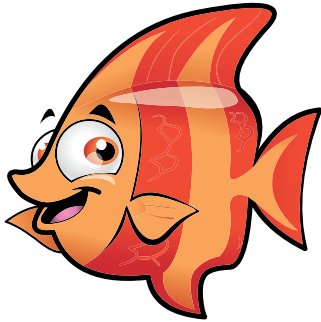


Propiciar ao aluno vivências de socialização, ambientação com o meio aquático, bloqueio respiratório, flutuação com auxílio, giros a partir do decúbito dorsal e ventral além de habilidades de equilíbrio com auxílio (deslocamento em plataformas, tapetes...). Habilidades de manipulação como agarrar, lançar e pegar, através de brinquedos cantados em um ambiente seguro através da aproximação com o adulto responsável pela criança. As atividades serão lúdicas e recreativas tendo como objetivo a ambientação com o meio líquido, socialização, segurança, estimulação motora e cognitiva através dos pais e professores. Damasceno (1992, p.34) afirma que “a natação, por ser uma das atividades que maiores benefícios proporcionam ao desenvolvimento corporal e, também, pela possibilidade de ser praticada sem restrições, desde o nascimento, sendo a mais indicada para a dinamização do potencial psicomotor do ser humano”.

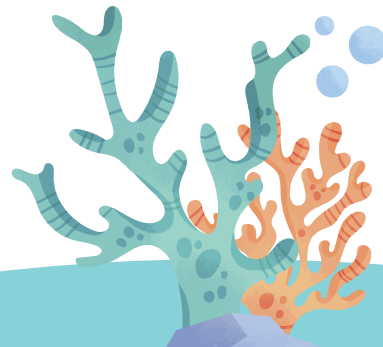


Níveis e informações de turmas

BEBÊS (24 A 36 MESES) TURMA PEIXINHO



Nesta fase em que o bebê estará mais ambientado no meio líquido, iniciará um processo gradativo que culminará com a independência do bebê em relação aos pais e ou adultos na água, mas os pais continuam na água auxiliando neste processo. Vamos manter todas as vivências de socialização, ambientação e adaptação trabalhadas na Conchinha, exigindo mais da habilidade de sustentação, flutuação e mudança de decúbito, respiração e saltos, além de movimentação livre com auxílio de materiais, movimentação de pernas e braços sem a caracterização de nado, ainda dentro de um ambiente seguro e confiável através do adulto responsável que deve se manter mais como apoio, buscando-se já a autonomia da criança na água. Utiliza-se ainda muito brinquedo cantado e atividades lúdicas.



Níveis e informações de turmas

SEGUNDA ETAPA / NÍVEL 2 / ADAPTAÇÃO

Número de aulas por semana: 2 vezes na semana

Duração da aula: 30 minutos

Número de alunos por turma: de 09 a 13

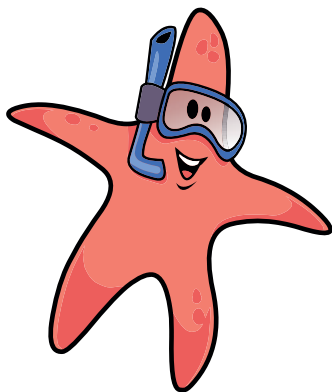
Ocupação: Piscina P1 e P2

Observação: Alunos sem acompanhamento dos pais

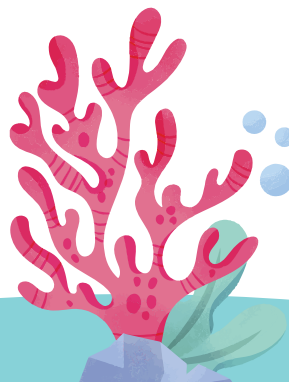
O nível de adaptação tem por objetivo principal a adaptação ao meio líquido e conseqüentemente criar a independência e segurança no ambiente aquático, já sem o auxílio de pais e responsáveis dentro da água. Este nível está dividido em três turmas distintas de acordo com a idade cronológica do aluno. Teremos aqui crianças entre 3 e 5 anos.

Níveis e informações de turmas

ADAPTAÇÃO (A PARTIR DE 3 ANOS) TURMA ESTRELINHA



As atividades serão lúdicas e recreativas tendo como objetivo a familiarização com o meio líquido, socialização com o grupo. Fazendo com que a criança tenha domínio corporal para deitar e levantar da água com segurança. Para os alunos que não passaram pelos níveis Conchinha e Peixinho, retomar os objetivos de adaptação ao meio líquido através da ludicidade, utilizando a ajuda de materiais para aceitação da água no rosto, buscando a imersão da cabeça. Deve ser capaz de buscar materiais no fundo da piscina, realizar caminhadas buscando equilíbrio, além de respirar pela boca através de “bolinhas”. Trabalho de flutuação ventral e dorsal com e sem auxílio, além de propulsão da perna decúbito ventral com auxílio, mantendo apenas o deslocamento, sem caracterizar movimento de pernas no Crawl.

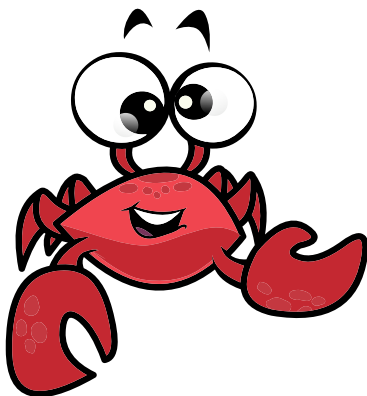


Níveis e informações de turmas

Trabalho de braços e pernas simultaneamente.
Propiciar um ambiente de sociabilização com os colegas e professores buscando autonomia para entrada e saída na piscina através de sentar sozinho na borda. Do ponto de vista de sobrevivência conseguir segurar na borda com autonomia, sustentando-se com auxílio de material alternando a posição do corpo de ventral para dorsal e de dorsal para ventral de forma dinâmica e sem auxílio. Segundo Lima (1999), “A socialização manifesta-se pelas fantasias e músicas, estratégias adequadas à faixa etária”. Propiciar noções de segurança como entrar e sair da piscina funda, rasa, e evitar corridas na borda.

Níveis e informações de turmas

ADAPTAÇÃO (A PARTIR DE 4 ANOS) TURMA SIRI



Com a criança familiarizada com o meio líquido, daremos início aos deslocamentos verticais e horizontais, ampliando seu conhecimento motor. No final desta fase o aluno terá condições de mergulhar, flutuar e deslizar com segurança, ou seja, deitar e levantar, decúbito ventral e dorsal. O aluno deverá ser capaz de entrar no ambiente da piscina sentado na borda e através de salto em pé. A respiração deverá ser trabalhada através de bloqueio e respirações contínuas, inspirando pela boca e expirando pelo nariz e boca. Será capaz de saltar e retornar a borda através de deslocamento livre, com movimentos que apresentem mudança de direção, também deve recuperar objetos no fundo da piscina através de mergulho vertical (imersão total). A flutuação deverá ser ventral e dorsal sem auxílio de material e temporária (sugestão de 5 segundos).

Níveis e informações de turmas

Realiza deslize em decúbito ventral e dorsal. Executa movimentos alternados de braços e pernas isoladamente além do movimento ondulatório e pernada do nado peito (também rudimentar e de forma circular), com e sem auxílio do professor e material. Segundo Lima (1999), nesta faixa etária surgem os primeiros movimentos oriundos da coordenação mais fina, com pernas de Crawl e Costas mais caracterizados, movimentos de braços não somente como apoio, mas também como deslocamento, como a braçada de Crawl, somente fase submersa, mais fácil. Caracterização das fantasias nos exercícios como: imitar o movimento dos animais na água, cachorrinho, golfinho etc... Comportamento de explorar a piscina realizada através de brincadeiras como “caça ao tesouro”, atividades recreativas durante e ao final das aulas, saltos da borda com apoio de arcos são bem aceitos.



Níveis e informações de turmas

ADAPTAÇÃO (A PARTIR DE 5 ANOS) TURMA LAGOSTA

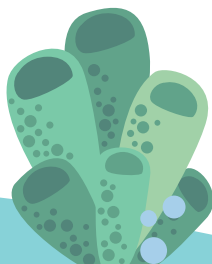


Depois de ambientada com o meio líquido (a criança deita e levanta com segurança), ampliando seu repertório motor, desenvolvendo atividades lúdicas que serão o suporte para o posterior aprendizado dos quatro nados. O aluno deverá ser capaz de se sustentar e deslocar na água mantendo a cabeça fora (nado cachorrinho), além de alternar a direção do movimento, pois nessa fase é importante a busca pela independência. Nessa fase o aluno deverá realizar a propulsão da pernada de Crawl e Costas com e sem auxílio de material, de forma simultânea e rudimentar, para o Crawl deve-se executar a respiração frontal e iniciar trabalho de respiração e pernada lateral, além de incentivar o nado em apneia. A pernada do nado Peito deve estar mais refinada, além da inclusão da braçada do peito no aprendizado. Após adquirir a sustentação e deslocamento na pernada Borboleta (ondulações) inicia-se o trabalho da braçada rudimentar do nado.

Níveis e informações de turmas

Elementos básicos de domínio do corpo na água devem ser incentivados como a bananeira e a cambalhota.

A movimentação do aluno também deverá ser através do mergulho utilizando-se da saída submersa. Segundo Lima (1999), “nesta idade acentua-se a coordenação mais fina, conseqüentemente os movimentos das pernas de Crawl e Costas ficam mais elaborados, aproximando-se do movimento ideal”. Neste momento as pernas começam a auxiliar a sustentação (apoio) do corpo. Quanto aos movimentos de braço, ainda são realizados com dificuldade, principalmente o movimento aéreo (recuperação) pela dificuldade em tirá-los da água.



Níveis e informações de turmas

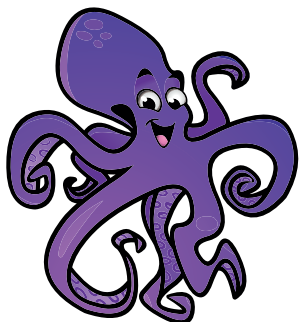
TERCEIRA ETAPA / NÍVEL 3 / APRENDIZAGEM

Número de aulas por semana: 2 vezes na semana
Duração da aula: 45 minutos
Número de alunos por turma: de 08 a 14
Ocupação: Piscina de Hidroginástica e Semiolímpica
Observação: Iniciação da técnica dos 4 estilos

O nível de aprendizagem destina-se à iniciação dos 4 estilos (borboleta, costas, peito e crawl) já na sua forma técnica do movimento, não deixando de lado as atividades lúdicas, mas já se destinando para a formação do ato de nadar como esporte buscando a transição para a piscina semiolímpica. Este nível está dividido em 2 turmas distintas de acordo com a idade cronológica do aluno. Teremos aqui crianças entre 6 e 7 anos.

Níveis e informações de turmas

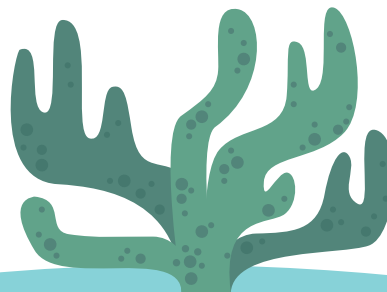
APRENDIZAGEM (A PARTIR DE 6 ANOS) TURMA POLVO



Neste nível a criança passará por uma fase de adaptação à piscina um pouco mais funda. Ela deverá ter domínio corporal para realizar o deslize e a flutuação ventral e dorsal. Segundo Lima (1999), “É comum encontrarmos nesta fase de mais intensa coordenação, crianças com desenvolvimento mais tardio em relação às outras, assim como crianças que ficam durante alguns meses sem apresentar evolução nos movimentos”. O aluno deverá ser capaz de se sustentar e deslocar na água mantendo a cabeça para fora (nado polo, sobrevivência) além de alternar a direção do movimento, pois nessa fase é importante a busca pela independência. Nessa fase o aluno deverá realizar a propulsão da pernada de Crawl e Costas com e sem auxílio de material, de forma simultânea

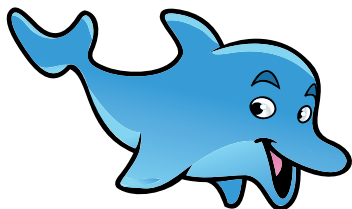
Níveis e informações de turmas

e rudimentar, para o Crawl deve-se executar a respiração frontal e iniciar trabalho de respiração e pernada lateral, além de incentivar o nado em apneia. A pernada do nado Peito deve estar mais refinada, além da inclusão da braçada do Peito no aprendizado. Após adquirir a sustentação e deslocamento na pernada Borboleta inicia-se o trabalho da braçada rudimentar do nado. Elementos básicos de domínio do corpo na água devem ser incentivados como a bananeira e a cambalhota. A movimentação do aluno também deverá ser através do mergulho utilizando-se da saída submersa. A utilização dos mergulhos, dos elementos do nado sincronizado, dos saltos, e dos jogos é constante para ampliar a quantidade e a experiência dos esquemas de domínio motor. Nesta fase daremos ênfase ao trabalho de força motora ou de sustentação (pernada), da respiração (frontal e bilateral) e a pernada de peito que são os principais objetivos.



Níveis e informações de turmas

APRENDIZAGEM (A PARTIR DE 7 ANOS) TURMA GOLFINHO

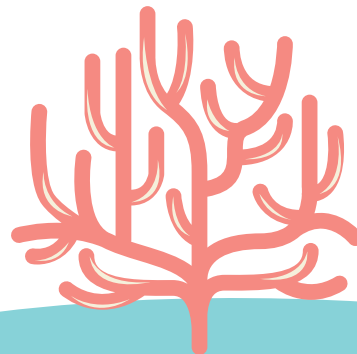


Segundo Lima (1999) “Os movimentos coordenados dos estilos Crawl e Costas são mais elaborados iniciando a fase do aperfeiçoamento”. São incrementais no mergulho elementar movimentos mais elaborados do que os apresentados nas idades anteriores. As crianças realizam alguns movimentos de pernada de peito.

Maturacionalmente é a idade em que as crianças mais assimilam os movimentos dos estilos Crawl, Costas e mergulhos longos, encerrando praticamente a primeira fase da ludicidade da natação”. Nessa fase os alunos devem começar, a saber, as nomenclaturas e materiais oficiais do esporte natação. Deverão ter o domínio da respiração bilateral do Crawl e nado Costas com apoio atrás da cabeça. No nado peito a respiração deve

Níveis e informações de turmas

estar coordenada com a braçada. No nado Borboleta sem a exigência da coordenação o aluno deverá ser capaz de realizar a braçada unilateral com respiração frontal na proporção de duas pernadas para uma braçada e a braçada completa de forma mais rudimentar. A cambalhota deve ser executada sem auxílio do professor ou material, como um pré-requisito para a virada olímpica, não deixando de lado a prática constante da virada simples. Durante essa fase o aluno deverá realizar a sequência medley. Buscar nessa fase aumentar a capacidade cardiorrespiratória através de volume sob a forma de desafios, já iniciando o trabalho de distâncias e velocidade.



Níveis e informações de turmas

TERCEIRA ETAPA / NÍVEL 4 / APERFEIÇOAMENTO

Número de aulas por semana: 2 vezes na semana

Duração da aula: 45 minutos

Número de alunos por turma: de 08 a 10

Ocupação: Piscina Semiolímpica

Observação: Aperfeiçoamento da técnica dos 4 estilos

O nível de aperfeiçoamento destina-se a correção e polimento dos 4 estilos (crawl, costas, peito e borboleta), introduzindo saída e viradas já de forma técnica, bem como regras oficiais, tempo e velocidade. Este nível está dividido em 3 turmas distintas de acordo com a idade cronológica do aluno. Teremos aqui crianças a partir de 8 anos.

O último nível denominado Jack Jr. já faz o processo de transição para a equipe competitiva.

Níveis e informações de turmas

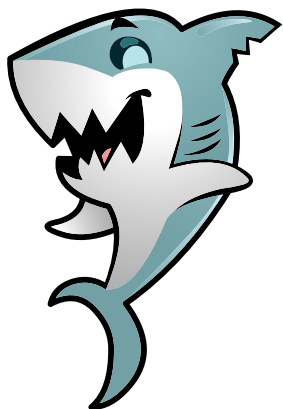
APERFEIÇOAMENTO (A PARTIR DE 8 ANOS) TURMA ARRAIA



Nesta fase devemos dar ênfase ao trabalho de resistência muscular localizada de pernas (para boa sustentação) e resistência aeróbia para que a criança consiga atravessar a piscina nadando sem auxílio. Daremos início à coordenação do nado Peito, noções rudimentares do nado borboleta completo, aprimoramento da técnica dos nados Crawl e Costas, saídas, saídas submersas com golfinhadas e viradas, assim como também a filipina. O aluno deverá ser capaz de nadar com saída baixa e submerso nos 25m de nado Crawl com respiração bilateral. O nado Costas deve ser executado com apoio atrás da cabeça por 25m. O nado peito deverá respeitar a fase de deslize e se manter por 25m. O nado Borboleta deve ter autonomia para 12,5m buscando a coordenação do nado, com a saída submersa. As viradas olímpicas devem ser executadas, assim como as viradas de Peito e Borboleta. Inicia-se o trabalho para saídas do bloco. O nado Medley deverá ser trabalhado buscando a forma individual. Ênfase maior no trabalho de velocidade e ritmo de nado.

Níveis e informações de turmas

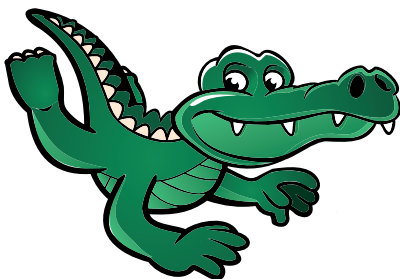
APERFEIÇOAMENTO (A PARTIR DE 9 ANOS) TURMA TUBARÃO



O aluno inicia este nível de aprendizado coordenando os nados de Crawl, Costas e Peito. Nesta fase daremos continuidade ao trabalho do nível anterior, serão ministrados educativos, exercícios de resistência e velocidade dos quatro nados. O aluno deverá ser capaz de nadar com saída baixa e submerso nos 25m de nado Crawl com respiração bilateral. O nado Costas deve ser executado com apoio atrás da cabeça por 25m. O nado peito deverá respeitar a fase de deslize e se manter por 25m. O nado Borboleta deve ter autonomia para 12,5m buscando a coordenação do nado, com a saída submersa. As viradas olímpicas devem ser executadas, assim como as viradas de Peito e Borboleta. Inicia-se o trabalho para saídas do bloco. O nado Medley deverá ser trabalhado buscando a forma individual. Introdução à regra (como nadar as provas de 50 metros Crawl, Costas, Peito e Borboleta); Introdução ao Revezamento; Participação em festivais. No final deste nível os alunos deverão nada como Crawl, Costas, Peito com saída e virada Borboleta rudimentar.

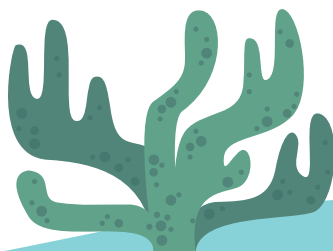
Níveis e informações de turmas

APERFEIÇOAMENTO (A PARTIR DE 10 ANOS) TURMA JACK JR.



O aluno inicia este nível de aprendizado, coordenando os quatro nados (Crawl, Costas, Peito e Borboleta rudimentar). Segundo Lima (1999), “Período de agrupamento de novos conceitos, desenvolvimento de noções de distância, comprimento e organização. Caso as crianças tenham aprendido e desenvolvido as habilidades dos estilos, inicia a fase do aperfeiçoamento da técnica, o aprendizado das saídas e viradas, a participação nos festivais e iniciação competitiva”.

Desenvolvimento de habilidades como: saber o seu tempo em determinados percursos, montagem dos treinos, ritmo e espaço; Conhecimento básico das regras e provas existentes deve estar no planejamento dos professores.



QUINTA ETAPA: NÍVEL 5: JUVENIL

O aluno passa a realizar um trabalho de condicionamento, aperfeiçoamento das técnicas e treinamento, juntamente com alunos iniciantes. Fase posterior à aprendizagem dos quatro nados, não tendo como objetivo principal a natação competitiva.



JUVENIL INICIANTE

Inicia-se com uma adaptação ao meio líquido (propriedades físicas da água, densidade, liquidez, resistência, empuxo, temperatura, etc.), domínio dos fundamentos básicos da natação (mergulho, deslize, salto, flutuação, respiração...) e ensino dos movimentos elementares dos quatro nados.

JUVENIL INTERMEDIÁRIO

O aluno está adaptado ao meio líquido. Segundo Lima (1999), “Os alunos pouco melhoram sua condição física e fisiológica, por exemplo: aeróbico. A partir do aperfeiçoamento é que acontecem significativas melhoras”.

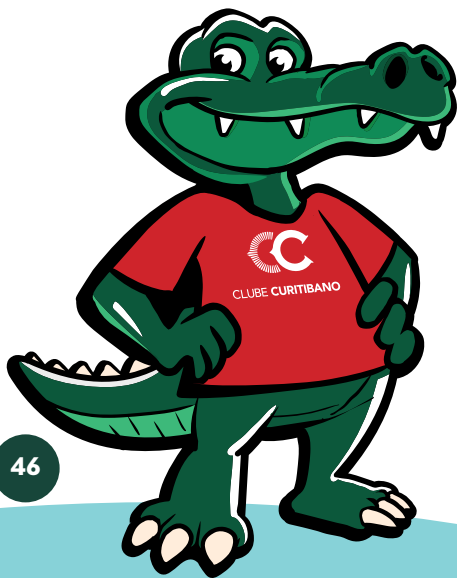
Inicia-se o aprendizado dos nados (Crawl, Costas, Peito e Borboleta), saídas e viradas através de educativos e exercícios de resistência e velocidade.

JUVENIL AVANÇADO

Segundo Lima (1999), “Fase posterior à aprendizagem”. Quando o aluno aprende os movimentos dos estilos, como coordenação dos movimentos da perna, braços e respiração específica, inicia o aprimoramento ou aperfeiçoamento da técnica e a melhora do condicionamento físico”.

SEXTA ETAPA: NÍVEL 6: ADULTO

Segundo Lima (2002), “Muitas escolas e academias de natação incluem em seus programas de aperfeiçoamento e condicionamento”. Principalmente este último tem atraído muitos alunos com objetivos variados como: Melhorar a capacidade funcional; Melhorar a tonicidade dos músculos que envolvem as vias respiratórias; Melhorar a tonicidade dos músculos em geral; Motivação através do prazer pelos exercícios aquáticos; “Participação de eventos internos (festivais, demonstração, competição), eventos externos (competição másters e jovens) ou condicionamento para outros esportes (surf, mergulho, bodyboard e outros)”. Existem três níveis para a etapa adulta, são eles:



ADULTO INICIANTE

Inicia-se com uma adaptação ao meio líquido (propriedades físicas da água, densidade, liquidez, resistência, empuxo, temperatura, etc.), domínio dos fundamentos básicos da natação (mergulho, deslize, salto, flutuação, respiração...) e ensino dos movimentos elementares dos quatro nados.

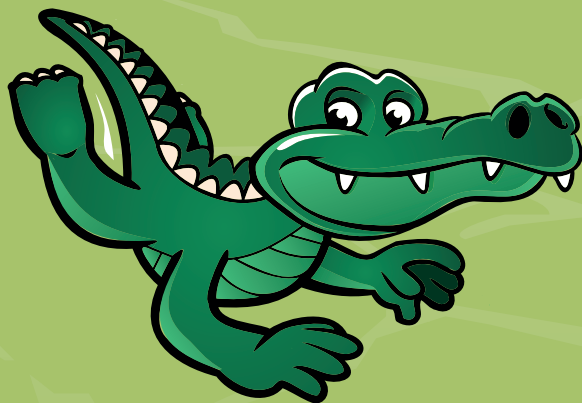
ADULTO INTERMEDIÁRIO - O aluno está adaptado ao meio líquido. Segundo Lima (1999), “Os alunos pouco melhoram sua condição física e fisiológica, por exemplo: aeróbico. A partir do aperfeiçoamento é que acontecem significativas melhoras”. Inicia-se o aprendizado dos nados (Crawl, Costas Peito e Borboleta), saídas e viradas através de educativos e exercícios de resistência e velocidade.

ADULTO AVANÇADO - Segundo Lima (1999), “Fase posterior à aprendizagem”.

Quando o aluno aprende os movimentos dos estilos, como coordenação dos movimentos da perna, braços e respiração específica, inicia o aprimoramento ou aperfeiçoamento da técnica e a melhora do condicionamento físico.



Significados dos mascotes de turma



Significados dos mascotes de turma

Nossa Escola de natação tem SEIS NÍVEIS de aprendizado:

- BEBÊS (conchinha e peixinho)
- ADAPTAÇÃO (estrelinha, siri e lagosta)
- APRENDIZAGEM (polvo e golfinho)
- APERFEIÇOAMENTO (arraia, tubarão e Jack Jr.)
- JUVENIL (não possui mascote)
- ADULTO (não possui mascote)

Esses Níveis são divididos em turmas, que são denominadas e chamadas pelos nomes dos nossos Mascotes, que fazem parte da “Turma do Jack Jr”. (Jack Jr. é o filho mais novo do mascote da equipe Jack Crawl). Mas você sabe o motivo e o porquê cada mascote foi escolhido pra a divisão das turmas?

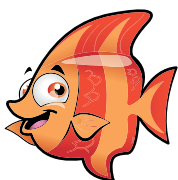
**Vamos te contar:
Apresento a vocês a “turma” do Jack Junior!**

Significados dos mascotes de turma



Conchinha – Crianças de 6 a 24 Meses

Assim como as conchas do mar, ainda sou bem fechadinho, tímido... Mas tenho algo precioso que esta em formação. Estou lapidando minhas pérolas!



Peixinho – Crianças de 25 a 36 Meses

Alguns peixinhos ficam perto dos seus pais por mais tempo, até criarem autonomia para sair nadando sozinho!

Quero me arriscar, experimentar... Mas ainda preciso de auxílio para nadar! Preciso sempre de um responsável por perto.



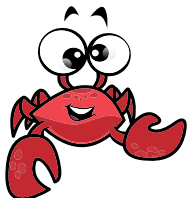
Estrelinha – Crianças a partir de 3 anos

Assim como as estrelas do mar, já posso ficar sozinho na água.

Meus braços e pernas ainda não tem a coordenação completa, meu equilíbrio na água ainda não é total... Posso até parecer um pouco descoordenado, mas estou crescendo e vou ter total autonomia para nadar!



Significados dos mascotes de turma



Siri – Crianças a partir de 4 anos

Assim como os siris, na água posso até parecer um pouco desengonçado, mas não se engane, estou descobrindo movimentos novos como: andar de lado, girar, saltar, mergulhar, explorar...

E assim meus movimentos vão se aperfeiçoando!



Lagosta – Crianças a partir de 5 anos

Você sabia que as lagostas destacam-se por apresentar comportamentos migratórios? Aqui já começamos a experimentar lugares e piscinas diferentes. Começamos a esboçar movimentos mais característicos da natação o tempo todo...

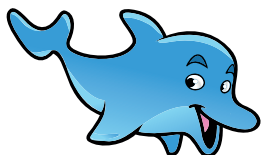
E já vamos incluindo nesta lista os 4 estilos. (Borboleta, Costas, Peito e Crawl).



Polvo – Crianças a partir de 6 anos

O Polvo além de ser muito inteligente tem 8 braços ágeis e bem flexíveis. Nesta fase estou muito atento e curioso para aprender habilidades novas e simultâneas, como o nado de peito, por exemplo; Já tenho habilidades suficientes para usar mais de um equipamento por vez.

Significados dos mascotes de turma



Golfinho – Crianças a partir de 7 anos

Os golfinhos vivem na água, mas precisam de ar para sobreviver. Eles não respiram pela boca, mas sim por sua narina que se chama “espiráculo”. Aqui já vamos começar a entender melhor sobre técnicas específicas da natação e já podemos pensar em entrar para a equipe competitiva e defender o Clube Curitibano pelo mundo a fora.



Arraia – Crianças a partir de 8 anos

A vontade aqui é de ser como ela, a arraia... Elas se movem “voando” pela água. E já está na hora de sair e alçar voos maiores por aí! Sempre com muita agilidade e responsabilidade.

Significados dos mascotes de turma



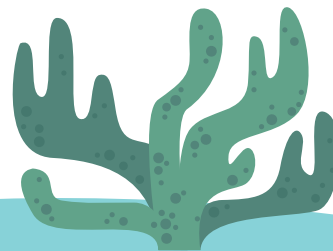
Tubarão – Crianças a partir de 9 anos

Minha capacidade de força muscular já está ótima, e assim como os tubarões já sou muito resistente, já posso nadar mais rápido e mais forte! Minha noção de espaço já está super desenvolvida, podendo aprender as distâncias de 50 e 100m.



Jack Jr. – Crianças a partir de 10 anos

Jack Junior é o filho mais novo do Jack Crawl, e assim como o pai ele adora estar na água, alias a família toda! Nesta turma as habilidades serão aperfeiçoadas!



Aulas de hidroginástica

Além do ensino da natação, contamos em nossa escola com aulas de hidroginástica, voltadas para a prática de exercícios dentro da água para qualquer associado a partir de 14 anos. As aulas são realizadas na piscina denominada Piscina de Hidroginástica e consiste em uma atividade física aeróbica feita com e sem o uso de materiais, sendo eles flutuantes ou não.

As aulas são feitas através do objetivo semanal construído juntamente com a equipe pedagógica (professores) com a visão voltada à prática da atividade física visando à saúde, bem estar físico e psicológico. Dentro dos benefícios da hidroginástica também se encontram: melhora do condicionamento cardiorrespiratório, fortalecimento muscular, diminuição do percentual de gordura e do estresse. As aulas consistem em estratégias variadas para se buscar o condicionamento aeróbio dos praticantes, abaixo alguns exemplos:

Aulas de hidrogenástica

Hidro Básica	Alternado por Segmento	Executar um exercício a partir de cada grupo muscular corporal, alternado superiores e inferiores.
Hidro Intervalada	Bi-set	Realizar dois exercícios para o mesmo grupo muscular sem descanso entre eles
Cardio ABS	Isométrico/Alt. por Segmento	Um exercício por vez, com intervalo
Temático dia das Mães	Alternado por Segmento	Executar um exercício a partir de cada grupo muscular corporal, alternado superiores e inferiores.
Temático dia das Mães	Drop-set	Executar o exercício ate a falha, diminuir a carga e continuar ate o final da série.
Circuito Aeróbico	Circuitado	Executar os exercícios em circuitos com pouco ou nenhum intervalo
Hidro Suspensão	Super Série 2	Agrupar 2 ou mais exercícios com o mínimo de intervalo entre eles
Cárdio ABS	Tri-Set	Trabalhar 3 exercícios do mesmo grupo muscular se intervalos
GAP Aquático	Pré Exaustão	Não chegar ao limite
Circuito Local	Agonista e Antagonista	Consiste em estimular previamente o músculo antagonista para estimular o agonista
Hidro Suspensão	Exaustão	Ir ate o limite de cada um
Hidro Intervalada	Múltiplas Séries	Repetições e Cargas Fixas com intervalo entre as séries
Hidro Básica	Contínuo Variativo	Exercícios prolongados com variações significativas na intensidade
Hidro Equipada com Tornoeleiras	Drop-Set	Executar o exercício ate a falha, diminuir a carga e continua ate o final da serie.

Planejamento

O Planejamento será revisado e feito durante a aplicação das aulas de acordo com o ano vigente, buscando sempre entender a necessidade atual dos alunos. Abaixo se encontram apenas modelos de como serão aplicados. Os professores fazem parte ativa desta formulação de todas as etapas do planejamento como também da formulação e execução de aulas especiais e eventos que fazem parte do ano letivo.

O planejamento deve ser atualizado e reformulado a cada semestre, visando se adequar a eventos e necessidades encontradas no dia a dia, feedbacks semanais devem ser aplicados para que haja um alinhamento melhor dos objetivos e aulas aplicadas.

Abaixo o modelo de Macro ciclo escolhido, semestral, meso ciclo semanal e microciclo diário, que ficará a critério do professor a escolha da execução.

Planejamento

FEVEREIRO		ADAPTAÇÃO ESTRELINHA – 1º SEMESTRE 2024
Semana	Objetivos	Educativos
05 a 09	Semana de boas vindas e Remanejamento Ambientação Ao meio líquido	Reconhecer as partes do corpo: explorar o contato da água com as partes do corpo, lateralidade, etc.
12 a 16		Reconhecer o espaço: diminuir o tamanho da piscina com a corda de cheetos, e contornar este espaço cantando músicas, pegando bichinhos, etc. Sentados no degrau, executar vários movimentos de perna. (ex: abre e fecha, dobra e estica, marcha soldado) Sentado no degrau, executou o movimento de braço. (Ex: rema rema, braços alternado e juntos, para frente e para trás, caldeirão). No degrau, lavar os brinquedos e as partes do corpo com os baldinhos e regadores.
19 a 23	Noção Espaço temporal	Andar Caminhar, utiliza todo o espaço da piscina, mudar plataformas de lugar
26 a 01	Segurança aquática Deslocamento com e sem material	Utilização da borda; entrada e saída com segurança; se deslocar e subir pela borda;

Referências bibliográficas

- DAMASCENO, L. G. Natação, psicomotricidade, desenvolvimento. Brasília: Secretaria dos desportos da Presidência da República, 1992.
- DAMASCENO, L. G. Natação para bebês – dos conceitos fundamentais à prática sistematizada. Rio de Janeiro. Sprint, 1997.
- LIMA, W. Ensinando Natação. São Paulo. Phorte, 1999.
- LIMA, W.V. Atualização Profissional Natação - Curitiba – PR, 2002.
- MACHADO, D. C. Metodologia da Natação. São Paulo. EPU, 1931.
- PALMER, M. L. A ciência do Ensino da Natação. São Paulo. Manole, 1999.
- TURCHIARI, A. C. Pré-escola de Natação. São Paulo. Ícone, 1996.
- VELASCO, C. G. Natação segundo a Psicomotricidade. Rio de Janeiro. Sprint, 1997.
- KRUG, Direcema franceschetti – Natação aprendendo para ensinar/ Patricia Esther Fendrich Magri – São Paulo: ALL Print Editora, 2012.
- GALLAHUE, David L. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos/ David L. Gallahue, John C.Ozmun, Jackie D. Goodway; tradução: Denise Regina de Sales; revisão técnica: Ricardo D. S. Petersen. – 7 edição – Porto Alegre: AMGH, 2013;
Atualização e versão da metodologia 2024
Diretor de Esportes Aquáticos - Enio de Aragon
Revisão e atualização - Prof. Ms. Débora Della Coletta
Coordenação Geral – Fabio Bronze Moreira
Revisão Final - Christian Carvalho

Esportes
Aquáticos



CLUBE
CURITIBANO

Esportes
Aquáticos



CLUBE
CURITIBANO

(41) 3014-1950 e 99538-0065 - ccnatacao.com.br - natacao@clubecuritibano.com.br

