UNIVERSO • CENTRO UNIVERSITÁRIO BELO HORIZONTE

ATIVIDADES AQUÁTICAS

Erros mais frequentes na execução técnica dos quatro nados e educativos para corrigi-los

Professora: Paola Quintão

Integrantes: _____

VT2

Por que estudar os erros técnicos?

OBJETIVO

Identificar erros comuns nos quatro estilos e relacioná-los a exercícios educativos que favoreçam a aprendizagem técnica.

IMPORTÂNCIA

A técnica influencia o alinhamento corporal, a coordenação, a propulsão e a eficiência do deslocamento na água.

COMO O TRABALHO FOI ORGANIZADO

1. Erros técnicos: nome, descrição e execução correta.
2. Educativos: posição do corpo, respiração, material, deslocamento e foco técnico.
3. Apresentação prática: demonstração dos erros e das correções.

Observação: os erros da 1ª parte devem ser confirmados por entrevista com professor de natação bacharel em Educação Física.

Erros técnicos mais frequentes

Posição geral



Esquema didático – não está em escala

5 ERROS A OBSERVAR

1. Pernada com joelhos muito flexionados.
2. Braçada com cotovelo baixo.
3. Respiração frontal.
4. Falta de sincronização entre braços e pernas.
5. Respiração fora do ritmo das braçadas.

EXECUÇÃO CORRETA – RESUMO

Pernada alternada iniciada no quadril; puxada com cotovelo alto; respiração lateral acompanhando a rotação do corpo; expiração dentro da água e movimentos contínuos.

Na demonstração, compare o erro com a forma correta e explique o que muda no alinhamento e no deslocamento.

Educativos para corrigir o crawl

1. Pernada com prancha

Decúbito ventral; prancha à frente; deslocamento com pernadas alternadas.

Foco: iniciar o movimento no quadril.

2. Braçada com um braço

Decúbito ventral; um braço apoia e o outro executa a braçada.

Foco: cotovelo alto e puxada para trás.

3. Respiração lateral

Com prancha e pernada; girar a cabeça para inspirar e voltar para expirar.

Foco: não levantar a cabeça para frente.

4. Um braço de cada vez

Alternar o braço que executa a braçada, mantendo o outro à frente.

Foco: continuidade e coordenação.

5. Respiração bilateral

Crawl completo, respirando alternadamente para os dois lados.

Foco: ritmo respiratório e braçadas.

Dica verbal: “Pense que seus pés são pequenos motores e que sua cabeça gira para o lado para respirar.”

Erros técnicos mais frequentes

Posição geral



Esquema didático – não está em escala

5 ERROS A OBSERVAR

1. Pernada com movimentos exagerados.
2. Entrada da mão cruzando a linha do corpo.
3. Cotovelo flexionado na recuperação.
4. Falta de rotação dos ombros.
5. Braçadas sem alternância adequada.

EXECUÇÃO CORRETA – RESUMO

Corpo em decúbito dorsal; quadril próximo à superfície; pernada alternada iniciada no quadril; mãos entram alinhadas aos ombros; braços alternam e ombros giram naturalmente.

Na demonstração, destaque o alinhamento da cabeça e a entrada das mãos sem cruzar a linha central.

Educativos para corrigir o costas

6. Pernada com prancha

Decúbito dorsal; prancha apoiada no abdômen ou à frente; deslocamento.

Foco: pernada curta iniciada no quadril.

7. Entrada das mãos

Costas com uma braçada de cada vez; usar referências visuais dos ombros.

Foco: mão entra alinhada ao ombro.

8. Recuperação estendida

Decúbito dorsal; recuperar os braços alternadamente estendidos.

Foco: evitar dobrar o cotovelo.

9. Rotação dos ombros

Costas com pernada e braçadas; permitir rotação suave do tronco.

Foco: integrar ombros e braços.

10. Costas completo

Nado completo, mantendo alternância contínua dos braços.

Foco: ritmo e continuidade.

Dica verbal: “Imagine dois trilhos ao lado da cabeça: cada mão entra no seu próprio trilho.”

Erros técnicos mais frequentes

Posição geral



Esquema didático – não está em escala

5 ERROS A OBSERVAR

1. Pernada semelhante à do crawl.
2. Braçada com movimentos separados.
3. Falta de coordenação entre pernadas e braçadas.
4. Respiração realizada muito tarde.
5. Movimento ondulatório insuficiente.

EXECUÇÃO CORRETA – RESUMO

Pernada simultânea de golfinho; braços trabalham juntos; duas pernadas por ciclo de braçada; inspiração na fase final da puxada; ondulação envolve tronco, quadril e pernas.

Na demonstração, mostre que a ondulação é uma ação integrada do corpo, e não apenas das pernas.

Educativos para corrigir o borboleta

11. Pernada de golfinho

Decúbito ventral com prancha; deslocamento usando as pernas juntas.

Foco: ondulação e simultaneidade.

12. Braçada simultânea

Começar de pé na parte rasa; praticar os dois braços juntos e depois na água.

Foco: simultaneidade da braçada.

13. Duas pernadas por braçada

Nado adaptado com duas pernadas para cada ciclo de braços.

Foco: sincronização.

14. Respiração frontal

Pernada e braçada adaptada; inspirar no final da puxada.

Foco: momento da inspiração.

15. Ondulação corporal

Começar sem deslocamento e depois avançar com pernada de golfinho.

Foco: onda do tronco até os pés.

Dica verbal: “Imagine uma onda que começa no tronco, passa pelo quadril e chega aos pés.”

Erros técnicos mais frequentes

Posição geral



Esquema didático – não está em escala

5 ERROS A OBSERVAR

1. Abertura inadequada das pernas.
2. Braçada muito ampla.
3. Falta de sincronização entre braços e pernas.
4. Respiração fora do momento adequado.
5. Ausência de deslizamento.

EXECUÇÃO CORRETA – RESUMO

Movimentos simultâneos e simétricos; braços abrem até aproximadamente a linha dos ombros; inspiração durante a puxada; pernada fecha e impulsiona; corpo alonga para deslizar.

Na demonstração, enfatize a sequência: puxada e inspiração, recuperação dos braços, pernada e deslizamento.

Educativos para corrigir o peito

16. Pernada com prancha

Decúbito ventral com prancha; deslocamento realizando pernada de peito.

Foco: pés voltados para fora e fechamento simétrico.

17. Braçada em pé

Na parte rasa, corpo parcialmente submerso; praticar a braçada.

Foco: amplitude até a linha dos ombros.

18. Coordenação completa

Nado peito com sequência organizada de braços, respiração e pernas.

Foco: sincronização.

19. Respiração coordenada

Inspirar durante a puxada e retornar o rosto à água na recuperação.

Foco: momento da respiração.

20. Deslizamento

Após braçada e pernada, manter corpo alongado por breve momento.

Foco: aproveitar o deslocamento.

Dica verbal: “Depois de empurrar a água com as pernas, fique alongado como uma flecha.”

SÍNTESE

Conclusão

O QUE APRENDEMOS

Cada estilo possui exigências próprias de posição corporal, propulsão, respiração e coordenação.

PAPEL DOS EDUCATIVOS

Os educativos isolam componentes do nado e ajudam o aluno a perceber, praticar e integrar os gestos técnicos.

PAPEL DO PROFESSOR

Observar a execução, oferecer orientações claras, demonstrar o movimento e adaptar a atividade ao nível de aprendizagem, sempre respeitando as condições de segurança.

A correção técnica contribui para uma aprendizagem mais consciente, organizada e eficiente dos quatro nados.

ENCERRAMENTO

Referências e observações

REFERÊNCIAS A COMPLETAR

- Entrevista com professor(a) de natação, bacharel em Educação Física: nome, formação e data.
- Material didático da disciplina Atividades Aquáticas.
- Livros ou materiais técnicos efetivamente consultados pelo grupo.

ANTES DA ENTREGA

Confirmar os erros com o professor entrevistado e ajustar os exemplos aos relatos obtidos. Não apresentar a entrevista como realizada se ainda não aconteceu.

Obrigada pela atenção!

Perguntas?

Demonstrações práticas somente em piscina apropriada, com supervisão do professor e respeitando o nível dos participantes.