



COLÉGIO TERESIANO – BRAGA
Ano Letivo 2011-2012
Educação Física
3º Período
5º Ano



NATAÇÃO

1. HISTÓRIA

As origens da natação remontam para além dos 6000 anos antes da civilização egípcia. Os Egípcios nadavam nos rios e a arte de nadar era importante na educação pública.

Na Grécia antiga, chegou a ser considerado analfabeto quem não sabia nadar.

François Rabelais, filósofo, médico e escritor francês, recomendava a prática da natação para as crianças.

No séc XVIII a natação foi regulamentada por Luís XIV, rei de França, e teve um enorme desenvolvimento, sendo rápida a sua divulgação por toda a Europa.

A natação passou a fazer parte dos Jogos Olímpicos nos Jogos Olímpicos de Atenas em 1896

O estilo de Braços era o mais utilizado inicialmente nas competições.

O estilo de crol só apareceu em 1902.

O estilo de mariposa foi o último a ser inventado.

A Federação Internacional de Natação (FINA) foi fundada em 1908, mas a Federação Portuguesa de Natação existe desde 1906.

Identificação da modalidade

A modalidade de natação é dividida em quatro modalidades desportivas:

- **Pólo Aquático**

Jogo coletivo constituído por 7 jogadores em cada equipa, incluindo o guarda-redes, mais 6 suplentes. O objetivo do jogo é marcar o maior número de golos possível. O jogo é constituído por 4 partes de 7 minutos.

- **Saltos para a Água**

Modalidade individual ou a pares. Realizados em pranchas de 1m a 10m de altura.

- **Natação sincronizada**

Modalidade unicamente feminina constituída por provas individuais e por equipas. É acompanhada por música e o objetivo é realizar uma coreografia dançada na água.

- **Natação Pura Desportiva**

O Objetivo é nadar o mais rápido possível. Nada-se individualmente ou por equipas (provas de estafetas).

NATAÇÃO PURA DESPORTIVA

É composta por quatro técnicas de nado:

Duas técnicas alternadas:

- Crol – é a técnica de nado mais rápida;
- Costas – é a única que se nada em posição dorsal;

E duas técnicas simultâneas:

- Braços – foi a primeira técnica a ser inventada; é a técnica de nado mais lenta.
- Mariposa – foi a última técnica a ser inventada.

Provas oficiais de Natação Pura Desportiva

Técnicas de Nado	Provas de Velocidade		Provas de Meio-Fundo		Provas de Fundo	
Crol (ou livres)	50m	100m	200m	400m	800m	1500m
Costas		100m	200m			
Bruços		100m	200m			
Mariposa		100m	200m			
Estilos*			200m	400m		

*Nas provas de estilos nada-se 1 percurso de cada estilo pela seguinte ordem: mariposa, costas, bruços, crol.

Existem ainda provas de estafetas de crol ou estilos.

2. Local das Provas

As Piscinas das provas de natação podem ser cobertas ou descobertas e podem ter 25m de comprimento ou 50m de comprimento. Para a realização de provas olímpicas as piscinas têm que ter obrigatoriamente 50m e 8 pistas.

As piscinas de competição devem ter a seguinte constituição:

- Oito pistas separadas por separadores (bóias flutuantes) e numeradas de 1 a 8;
- Cada pista tem no seu exterior, numa das extremidades, um bloco de partidas para as partidas das técnicas de crol, bruços e mariposa;
- Para as partidas na técnica de Costas existem na base dos blocos de partida umas pegas que ajudam o nadador a elevar-se e impulsionar-se para iniciar a prova.



3. REGULAMENTO

Início das Provas:

Nas técnicas de crol, bruços e mariposa, cada nadador coloca-se atrás do seu bloco de partida.

No caso das costas o nadador deve estar dentro de água, por baixo do seu bloco de partida.

Depois todos os nadadores devem seguir as instruções das vozes de partida:

1º - ao apito do juiz de partida, os nadadores sobem para a parte de trás do bloco de partida. No caso da técnica de costas, agarram o varão de partida.

2º - À voz de "aos seus lugares", os nadadores avançam até à frente dos blocos de partida, posicionando-se na posição de partida. No caso da técnica de costas, elevam-se com o apoio no varão, flectindo os braços e colocando os pés na parede com as pernas flectidas;

3º - Ao sinal de partida (apito), os nadadores iniciam a prova com um salto para a água.

Um atleta é desqualificado da sua prova quando:

- Iniciam a prova antes do sinal de partida;
- Se mexem no local de partida antes de ouvirem o sinal sonoro;
- andar;
- Colocar o pé no chão;
- Apoiar-se nas bóias separadoras;
- Deslocar-se de outra forma que não seja a técnica da prova;
- Passar para as pistas dos outros nadadores.

4. AULAS DE NATAÇÃO**Material:**

Prepara de véspera em casa e coloca dentro do saco o seguinte material:

- fato de banho;
- Touca;
- Óculos de natação (facultativo);
- Chinelos;
- Toalha;
- Champo e sabonete ou gel de banho;
- Roupa interior
- Escova para o cabelo.

Início das aulas de natação

Antes de cada aula segue as seguintes normas:

- para além do fato de banho e touca, utiliza os chinelos em todo o recinto;
- passa pelo chuveiro antes de entrar na piscina;
- aguarda fora de água até que o professor te autorize a entrar;
- entra na água de forma ordeira, utilizando as escadas;
- respeita o professor e os teus colegas.

Durante a aula de natação;

- só inicias os exercícios quando a professora mandar;
- deixa partir à frente os colegas mais rápidos;
- Nada sempre junto às bóias separadoras do teu lado direito;
- utiliza de forma adequada o material que te for distribuído;
- enquanto esperas pelas ordens da professora mantem-te em silêncio e sem brincadeiras;
- manter o auto-domínio dentro de água, não agarrar, nem empurrar os companheiros.

No final da aula de natação:

- sai da piscina à ordem da professora, utilizando a escada;
- calça os chinelos para ir para o balneário;
- toma banho utilizando o champô e o gel de banho;
- seca-te bem antes de te vestires;
- seca o cabelo ou usa um gorro para te protegeres o frio (se for o caso).

Não é permitido:

- correr nos balneários ou no recinto da piscina;
- apoiar ou pendurar nos colegas dentro da piscina;
- entrar na água sem autorização da professora;
- saltar para a água sem autorização da professora;

O que aprendeste nas aulas de natação**Respiração:**

Inspirar pela boca quando a tens fora de água e expirar pelo nariz e pela boca, fazendo bolhinhas.

Flutuação:

Em posição dorsal ou ventral, manter o corpo a flutuar e em equilíbrio.

Propulsão:

Utilizando as técnicas de nado (crol, costas, bruços ou mariposa) ou exercícios de aprendizagem (utilizando só as pernas, só pernas e um braço de cada vez).

Mergulho:

Partindo da borda da piscina, ou do bloco de partida ou de um plano superior. De pés, de joelhos, de cabeça...

JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS

São actividades individuais ou colectivas de grande importância para o teu desenvolvimento motor e para a tua formação desportiva.

O objectivo principal é exercitar os movimentos básicos das modalidades desportivas, através de actividades que, tendo um conjunto de regras comuns ou adaptadas de um determinado desporto, te vão permitir mais facilmente conhecer o objectivo desse desporto, as suas principais regras, a função e o modo de execução das suas principais ações técnico-táticas.

Todos os jogos pré-desportivos têm os seguintes objectivos:

- Proporcionar alegria e prazer;
- Desenvolver a inteligência, raciocínio, atenção e concentração;
- Melhorar a condição física;
- Desenvolver o espírito desportivo;
- Melhorar a cooperação e o relacionamento com os colegas;
- Preparar para a prática de alguma modalidade desportiva (atletismo, ginástica, judo, futebol, rãguebi, voleibol, basquetebol, etc.)
- Proporcionar um ambiente lúdico nos tempos livres

Existem inúmeros jogos pré-desportivos que te irão ajudar na aprendizagem das modalidades desportivas.

Estes podem ser divididos em 3 categorias:

- Jogos sem bola: normalmente utilizados para o aquecimento;
- Jogos com bola: com vista a preparação para um jogo desportivo colectivo (andebol, futebol, basquetebol, etc);
- Jogos de ataque e defesa e oposição: utilizados para a preparação para uma actividade de confronto físico (luta, judo, etc)

Jogos sem bola	Jogos com bola	Jogos de ataque defesa e oposição
Caçadinhas; Jogo do Gelo; Jogo da linha; Jogo da Lagarta; Futebol Humano	Jogo do Mata; Jogo do Piolho; Jogo dos 10 passes; Jogo da bola ao capitão; Futvolei	Jogo da ilha; Jogo dos Toques; Jogo da linha; Jogo da fronteira; Jogo do equilíbrio; Jogo da bola presa.

É claro que quando participas num jogo o teu principal objectivo é ganhar.

Mas...é preciso respeitar certas regras: as regras do jogo e...as regras do Espírito Desportivo

Ter espírito desportivo é:

- Cumprir sempre todas as regras;
- Respeitar o árbitro, ele merece o respeito de todos;
- Aceitar todas as decisões do árbitro sem por em causa as suas decisões;
- Reconhecer com dignidade a superioridade do adversário quando perdemos;
- Aceitar a vitória com modéstia sem humilhar o adversário;
- Saber reconhecer um bom desempenho do adversário;
- Recusar ganhar através de batota;
- Demonstrar que temos domínio sobre nós mesmos.
- Recusar a violência física ou verbal.