

MANUAL

INICIAÇÃO AO
ESPORTE PARALÍMPICO

NATAÇÃO



Este manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de natação é um material produzido pela Coordenação de Esporte Escolar Paralímpico, e dirigido pela Academia Paralímpica Brasileira.



**ACADEMIA
PARALÍMPICA
BRASILEIRA**



Seja bem-vindo, ilustre amigo do movimento paralímpico brasileiro, a este manual de iniciação ao universo do desporto adaptado. A equipe do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) preparou este compêndio introdutório com o intuito de reforçar a promoção e aumentar o fomento da prática esportiva para pessoas com deficiência.

Este Comitê se fia no poder transformador do esporte para formar cidadãos, moldar caracteres, proporcionar um estilo de vida mais saudável. Os benefícios da atividade física vão muito além do aspecto físico, como se percebe.

A melhor fase para fixar o conteúdo e estimular a cultura esportiva é a juventude.

Peço-lhes licença para falar em primeira pessoa neste caso específico, porque o futebol de 5 (para cegos) foi o catalisador da mudança na minha vida. Perdi a visão ainda criança, fui apresentado ao futebol de cegos na pré-adolescência e, por meio do esporte, recuperei minha autoestima e fez com que eu tivesse uma percepção diferente da minha deficiência e dos desafios que ela me imporia. Fui eleito melhor do mundo na modalidade, e bicampeão paralímpico, em Atenas-2004 e Pequim-2008.

Neste manual da natação, profissionais de educação física especializados em trabalhar com jovens com deficiência ensinam regras, contexto, técnicas e metodologias, sempre referenciados, para auxiliar na iniciação.

Assim, além de promover a prática desportiva, como dissemos no início deste texto, aumentamos a base de atletas e multiplicamos a possibilidade de surgimento de novos campeões e ídolos do Brasil nas próximas edições dos Jogos Paralímpicos.

Mizael Conrado

Presidente do Comitê Paralímpico Brasileiro



**COMITÊ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO**



AUTORES E AGRADECIMENTOS



ALESSANDRA TEODORO ALMEIDA

Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Camilo Castelo Branco; *latu sensu* em Atividades Físicas e Esportivas - Universidade Camilo Castelo Branco; especialização em Fisiologia do Exercício - UNIFESP e professora de natação da Escola de Esportes Paralímpicos - Comitê Paralímpico Brasileiro

“Dedico este livro às pessoas mais importantes da minha vida, meus pais Elza e Thiers pelo amor, generosidade e exemplo de vida. Aos meus amigos pelo incentivo, e ao Professor Me. Francisco Kerbej, pela inspiração, incentivo e exemplo de profissionalismo. E principalmente a Deus.”



CAIO DE LIMA ELIAS

Graduando em Educação Física na Universidade Anhanguera de São Paulo. Professor de natação da Escola de Esportes Paralímpicos - Comitê Paralímpico Brasileiro.

“Agradeço primeiramente a Deus e aos meus pais pela dádiva da vida. À minha mãe, que sempre acreditou e me incentivou em todas as etapas do meu crescimento, e sou extremamente grato à minha família da natação, que aprendi e aprendo todos os dias.

Dedico este livro às minhas avós, Terezinha e Maria, que estão no céu, e à minha mãe, Olga, que foram e sempre serão o motivo de tanta evolução e empenho.”



RENATA MEDEIROS DOS SANTOS

Bacharel em Educação Física pela Universidade Anhanguera de São Paulo e professora de natação da Escola de Esportes Paralímpicos - Comitê Paralímpico Brasileiro.

“Agradeço primeiramente a Deus e aos meus pais pela vida. Sou grata à toda a equipe do Comitê Paralímpico Brasileiro e à Professora

Adriana Soriano por esta oportunidade ímpar de realizar este sonho que é trabalhar com pessoa com deficiência e poder contribuir com o movimento paralímpico na iniciação esportiva.

Dedico este livro ao meu filho Davi Lucca, aos meus pais Judite e Francisco, à minha família e aos meus amigos da natação, que são o motivo do meu empenho e dedicação para o meu crescimento profissional e minha maior fonte de inspiração na construção deste livro.”



SILVANA CRISTINA DE SOUZA

Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário SENAC - Santo Amaro e professora de natação da Escola de Esportes Paralímpicos - Comitê Paralímpico Brasileiro.

“Agradeço a Deus, à Academia Paralímpica pelo estímulo, à Coordenação de Esporte Escolar que abraçou o desafio deste trabalho, a duas

pessoas que me inspiraram, a professora Alessandra Teodoro, a qual também contribui neste livro e que aceitou o desafio de me ensinar (dura tarefa) mas tirou de letra, me ensinou que com simplicidade alcançamos o universo particular de cada criança. À Prof. Ms. Elke Lima Trigo, os desafios que colocou, as palavras que corrigiu e até os desabaços que ouviu foram fundamentais para que “crescesse” com liberdade, consciência e conhecimento e por me ensinar que tudo que fazemos na vida precisa ter paixão, ao meu porto seguro, minha família, e por fim às crianças da Escola de Esportes Paralímpicos, por confiarem em mim.”



ELKE LIMA TRIGO

Bacharel em Esporte e Mestre pela Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo - EEFÉ-USP. Doutoranda na Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP, pesquisando o esporte paralímpico. Membro da Academia Paralímpica Brasileira do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB). Docente nos cursos de formação da Educação Paralímpica (CPB). Docente no Centro Universitário SENAC, foi coordenadora do curso de Pós-graduação em Esporte Adaptado (UGF). Árbitra Internacional de Para natação WPS-IPC.

Sou grata ao CPB pela oportunidade de atuar junto ao esporte paralímpico na formação de profissionais, competições e pesquisa. A cada informação divulgada sobre o esporte paralímpico maior a será a promoção de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência. Espero que meus filhos Yan e Kauê, possam viver numa sociedade mais inclusiva e que respeite às diferenças.

SUMÁRIO

» Introdução	11
» Histórico	13
» Elegibilidade	17
» Classificação funcional	18
» Critérios	19
» Procedimentos adotados pela classificação	22
» Regras básicas	23
» Regras gerais	24
» Estratégias de intervenção.....	28
» Propostas metodológicas	28
» Materiais e equipamentos	28
» Fundamentos básicos	29

» Atividades de iniciação.....	34
» Aquecimento	34
» Adaptação ao meio líquido	41
» Modelos de plano de aula	60
» Considerações finais	71
» Referências	72

INTRODUÇÃO



Em um mundo comum, este seria mais um livro de natação destinado a professores de educação física. Dividido em técnicas e treinamentos, o mesmo de sempre.

Partindo da premissa que o tema natação convencional é muito bem conhecida por nossos profissionais de educação física, em contrapartida, a natação não tem tanta notoriedade assim. Sendo assim caro leitor, lhe convidamos para uma aventura que o levará o universo do movimento paralímpico.

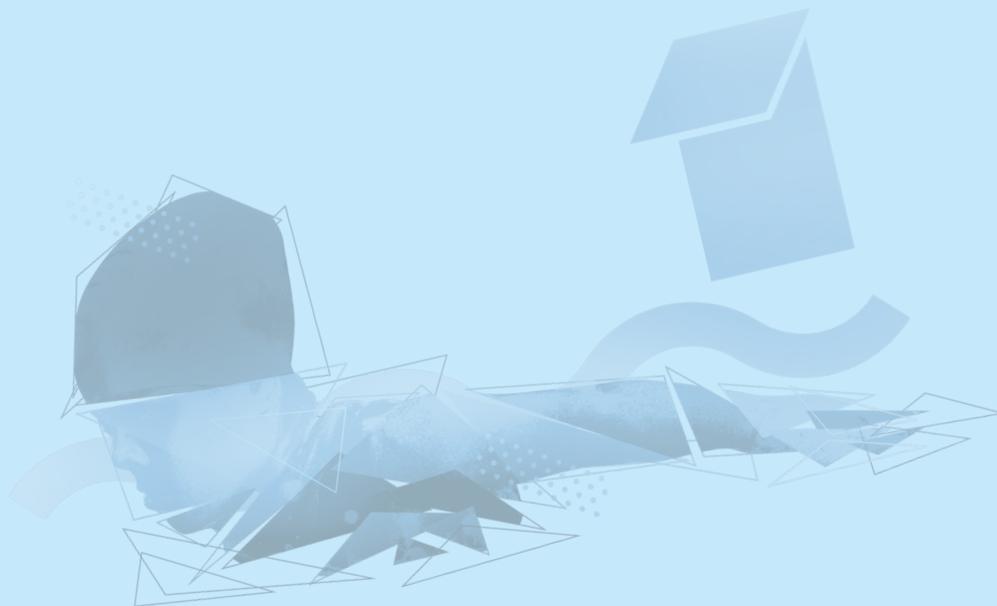
Você pode até dizer que esse público não é para você, que está apenas lendo este livro por que está com tempo. Mas podemos afirmar que esse público é para todos.

Para mostrar que o movimento paralímpico é para todos, os autores desenvolveram trilhas que são quase parecidas com uma mentoria, um passo a passo da iniciação esportiva na modalidade de natação.

Você encontrará a história da natação paralímpica, suas conquistas, suas regras de competição e qual o seu maior diferencial. Conhecerá as deficiências e saberá como é possível atletas competirem no mesmo nível. Também terá a oportunidade de conhecer a iniciação esportiva de crianças com deficiência e entenderá o processo do início ao fim. Vai desfrutar de um manual de brincadeiras aquáticas e planos de aulas para desenvolver com suas turmas.

Acreditamos que o esporte é a porta mais fácil para inclusão de crianças desse universo tão peculiar que se chama Movimento paralímpico.

Sem mais demora, mergulhe nas páginas desta obra.



Crédito: Ale Cabral/CPB

Foto: Imagem colorida do atleta de natação Wendell Belarmino, cego, nadando o estilo crawl.

HISTÓRICO

Neste capítulo, falaremos da modalidade esportiva natação e a relação do ser humano com esse ambiente; a evolução do paradesporto; o processo de aprendizagem de cada deficiência; a elegibilidade e a classificação funcional; por meio da iniciação esportiva, que é o banco embrionário de atletas, acompanhando passo a passo desse processo.

O ambiente aquático deveria ser bem mais confortável do que o terrestre, pois se levarmos em conta os nossos nove meses de gestação, somos gerados no meio aquático (líquido amniótico). Segundo Tarpinian (2007) a nossa evolução partiu dos peixes, devido aos embriões terem guelras.

Deixamos então, uma das teorias de evolução de lado, o fato é que a natação é um esporte muito antigo, pois encontramos registros dessa prática no Oriente Médio em 9.000 A.C. na forma de hieróglifos. Uma possível competição na qual o nadador faz menção a um dos estilos utilizados hoje em dia (nado peito). Na Grécia antiga e em Roma, a natação era utilizada como treinamento de seus poderosos exércitos.

A natação tem sua primeira competição oficial em 1858 na Austrália. Em 1896, foram realizados os jogos de Atenas, na Grécia, denominados a “primeira olimpíada” da era moderna, onde houve também a primeira participação da natação nas olimpíadas. Nessa edição, foram realizadas as provas de 100, 500 e 1200 metros livre disputadas em mar aberto (IPC, 2019).

O formato de competição que conhecemos hoje é bem novo. Dados comprovam que começou em 1908, Olimpíadas de Londres, onde tivemos a primeira piscina, montada dentro do White City Stadium, com uma dimensão de 100 metros de comprimento, bem diferente do que temos hoje. Desde então, a modalidade da natação vem se renovando, com novos estilos de nado, com a participação da mulher em 1912, recordes, trajes e a realização da primeira paraolimpíada em 1960 em Roma na Itália (IPC, 2019).

A natação é uma modalidade que não se difere muito da convencional, em relação ao seu local de competição, porém é diferenciada pelas regras e deficiências. Historicamente, segundo o IPC, a natação nasceu no ano de 1960 em Roma. O Brasil participou na edição de 1972, onde não obteve bons resultados.

Após a estreia do Brasil em 1972, passaram-se doze anos sem nenhum resultado da modalidade natação em paraolimpíadas. Somente em 1984 o Brasil começa a traçar o seu caminho no quadro de medalhas em Stoke Mandeville onde conquista uma medalha de ouro, cinco de prata e uma de bronze; em Seul 1988 conquista uma medalha de ouro, uma de prata e sete de bronze, em Barcelona 1992 conquista três medalhas de bronze. Já em Seul 1988 e Atlanta 1996, a conquista de medalhas foi exatamente igual, um ouro, uma prata e sete bronzes (IPC, 2019).

A partir de 2000, o Brasil reescreve sua história, e apresenta resultados expressivos, como em Sydney 2000, onde conquista seis ouros, dez pratas e seis bronzes. Atenas 2004 dá ao Brasil o resultado mais expressivo de todos os tempos, foram

medalhas da natação sendo quatorze de ouro, doze de prata e sete de bronze. Em Pequim 2008 foram 19 medalhas, sendo oito medalhas de ouro, sete de prata e quatro de bronze. Em Londres 2012, foram conquistadas 14 medalhas, sendo nove ouros, quatro pratas e um bronze e finalmente, a Rio 2016, onde a natação conquistou 19 medalhas, sendo quatro ouros, sete pratas e oito bronzes (IPC, 2019).

Esse foi um breve histórico da modalidade natação, com o objetivo de apresentar a trajetória da natação na história do paradesporto brasileiro.



Crédito: Wikipédia.

Foto: Uma das moedas feitas para homenagear as Olimpíadas no Rio 2016.



Foto: Da esquerda para a direita, os atletas Clodoaldo Silva, Daniel Dias, Joana Maria Silva e Susana Ribeiro no pódio dos Jogos Paraolímpicos (Rio 2016).

Crédito: Washington Alves/MPix.

ELEGIBILIDADE



A elegibilidade na natação abrange, as deficiências física, intelectual e visual.

O atleta será considerado elegível quando, após ser submetido aos testes clínico e físico, for declarado apto segundo a regulamentação do IPC. Se o nadador estiver dentro das exigências prescritas pela entidade reguladora do esporte, o mesmo é considerado elegível.



Foto: Andrey Garbe, atleta amputado da perna direita, nadando costas após a virada com o corpo todo submerso na água.



Foto: Imagem colorida da atleta Joana Neves, anã, nadando o estilo crawl.



Foto: Imagem colorida do atleta Wendell Belarmino, cego, em pé na borda da piscina, segurando com a mão direita um óculos de natação.

Crédito: Ale Cabral/CPB.

CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL

As exigências e procedimentos da classificação da natação estão descritas no manual Explanatory guide to Paralympic classification 2015, disponível no site do IPC. Para participar em competições de natação, o atleta será submetido a uma bateria de exames clínicos e testes com uma equipe classificadora formada por médicos, fisioterapeutas e técnicos que o destinará às classes compatíveis com sua capacidade funcional com o propósito de competir com outros atletas do mesmo grau de comprometimento.

Segundo o IPC (2012), os deficientes físicos podem ser classificados de acordo com a patologia e a funcionalidade, conforme os Quadros de 1 a 4.



Foto: Imagem colorida do atleta Daniel Dias, com má formação dos membros superiores e perna direita, saltando do bloco, com o pé perdendo o contato com o bloco.

Crédito: Ale Cabral/CPB.

CRITÉRIOS

QUADRO 1 - CLASSES BAIXAS

S1	Quadríplegia severa- Lesão medular completa abaixo de C4-5, pólio com comprometimento similar a lesão medular ou paralisia cerebral.
S2	Quadríplegia grave - Lesão medular completa abaixo de C6, pólio similar a lesão medular ou paralisia cerebral, membros superiores com maior comprometimento.
S3	Amputação dos quatro membros, Lesão medular completa abaixo de C7 ou incompleta abaixo de C6, pólio similar a lesão medular C7.
S4	Amputação dos três membros, lesão medular completa abaixo de C8 ou incompleta abaixo de C7, ou pólio similar a lesão medular C8.
S5	Paralisia cerebral com hemiplegia severa, lesão medular completa abaixo de T1-8 ou lesão medular incompleta abaixo de C8, pólio similar a lesão medular T1-8, ou acondroplasia de até 130 cm com dificuldades de propulsão.



Foto: Imagem colorida do atleta Gabriel Geraldo, com má formação dos membros superiores e inferiores, preparando-se para saída do bloco.

QUADRO 2 - CLASSES ALTAS

S6	Paralisia cerebral com hemiplegia moderada, lesão medular completa abaixo de T9-L1 ou pólio similar a lesão medular T9-L1, ou acondroplasia de até 130 cm.
S7	Amputação dupla abaixo do cotovelo o amputação dupla acima do joelho e acima do cotovelo em lados opostos, lesão medular abaixo de L2-3 ou pólio similar a lesão medular L2-3.
S8	Paralisia cerebral com diplegia leve, amputação dupla cima do joelho ou amputação dupla das mãos, lesão medular abaixo de L4-5 ou pólio similar.
S9	Amputação simples acima do joelho ou amputação abaixo do cotovelo, lesão medular na altura de S1-2 ou pólio com uma perna não funcional.
S10	Pólio com comprometimento mínimo de membros inferiores; amputação dos dois pés; amputação simples de uma mão; restrição severa de uma das articulações coxofemoral.



Foto: Imagem colorida do atleta Talisson Glock, com amputação do braço esquerdo, fazendo a saída de costas. Fase aérea.

Crédito: Arquivo CPB.

QUADRO 3 - CLASSE DE VISUAIS

S11	De nenhuma percepção luminosa em ambos os olhos a percepção de luz, mas com incapacidade de reconhecer o formato de uma mão a qualquer distância ou direção.
S12	Da capacidade em reconhecer a forma de uma mão à acuidade visual de 2/60 e/ou campo visual inferior a cinco graus.
S13	Da acuidade visual de 2/60 à acuidade visual de 6/60 e/ou campo visual de mais de cinco graus e menos de 20 graus.



Foto: Imagem colorida do atleta Wendell Berlarmino com seu técnico Marcus Lima, em pé, fora da piscina.

QUADRO 4 - CLASSE DE INTELLECTUAIS

S14	A classificação passa por duas fases distintas: análise do laudo psicológico e verificação dos critérios de elegibilidade	
------------	---	---

Foto: Imagem colorida da atleta Ana Soares, com deficiência intelectual, nadando o estilo borboleta, com a cabeça fora da água e os braços na linha de cintura, projetando-os para frente.

Crédito: Arquivo CPB.

Fonte: IPC, 2019 (adaptado).

PROCEDIMENTOS ADOTADOS PELA CLASSIFICAÇÃO

Para os atletas com deficiência visual, é realizada a classificação oftalmológica, condição obrigatória e instituída pela Federação Internacional de Esportes para Cegos - IBSA. Os exames clínicos são feitos em clínicas ou consultórios especializados. Todas as classificações deverão considerar ambos os olhos, com melhor correção. Isto é, todos os atletas que usarem lente de contato ou lentes corretivas deverão usá-las para classificação, pretendendo usá-las para competir ou não.

A classe dos deficientes intelectuais é definida por laudo médico. A INAS FID reconhece os seguintes testes: Wechsler Intelligence Scales - WISC (crianças de 6-16 anos) ou WAIS (adultos entre 16-90 anos), podendo ser HAWIE, SSAIS MAWIE, dentre outros, além de Stanford-Binet (idades de 2-85 anos) e das Matrizes de Raven.

NOMENCLATURA DAS PROVAS



Nados livre, costas e borboleta.



Nado peito.



Nado Medley.

NOMENCLATURA DAS CLASSES



Atletas com limitações físico-motoras.



Atletas com deficiência visual.



Atletas com deficiência intelectual.



Crédito: Arquivo CPB.

Foto: Imagem colorida de uma criança nadando o estilo crawl, com o braço esquerdo na frente e o direito atrás. Foto submersa.

REGRAS BÁSICAS

As provas variam de acordo com as distâncias e classes funcionais de cada atleta. As classificações das provas são realizadas por grau e tipo de deficiência, assim se tornam mais justas e nivelam a competição. Por ser uma modalidade que abrange competidores com diversos tipos de deficiência, cada entidade esportiva paralímpica, acompanha sua respectiva deficiência.

CP-ISRA - Paralisados cerebrais

IBSA - Deficientes visuais

INAS-FID - Deficientes mentais

ISMWSF-ISOD - Cadeirantes e amputados

Cada entidade estabelece as adaptações específicas, mas caso o atleta apresente mais de uma deficiência, as adaptações ficam a cargo do Comitê Paralímpico Internacional.

REGRAS GERAIS

Na natação, existem adaptações que não temos na natação olímpica e podemos notá-las nas saídas, viradas e chegadas. Dependendo do grau da deficiência e do estilo do nado, as adaptações também acontecem no percurso das provas. Tanto no desporto quanto no paradesporto, a natação é praticada em quatro estilos: crawl, costas, peito e borboleta, sendo crawl, ou livre, o estilo mais rápido.

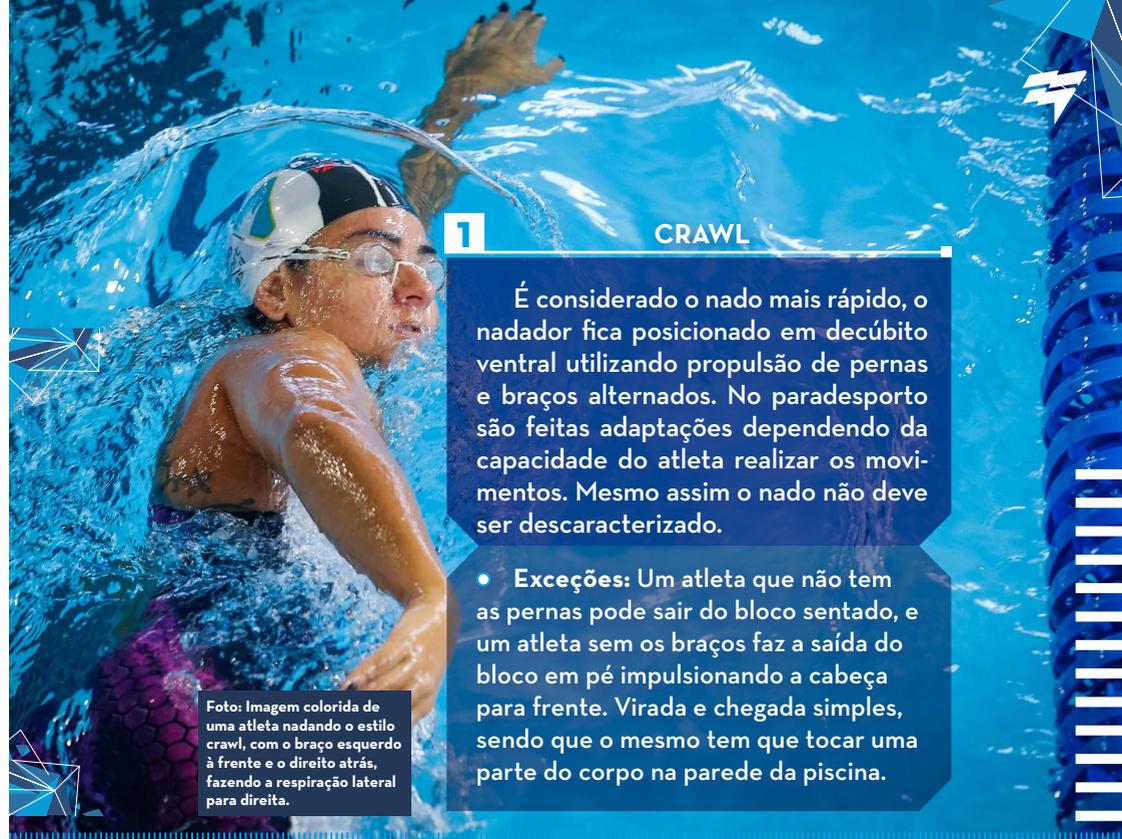
A prova denominada Medley é composta dos quatro estilos. Na largada o atleta poderá ter o auxílio de somente um voluntário para equilibrar (sobre a plataforma) mas isso só será válido diante de um pedido a aprovação do delegado técnico (IPC, 2018).

O atleta dentre as classes S1, S2 e S3 têm autorização para manter seus membros inferiores (MMII) encostados na parede até a largada, não sendo permitido realizar o impulso na mesma, caso isso ocorra, será considerada como largada falsa.

Nos nados peito e borboleta para Deficientes Visuais - DV (S11 e S12) pode ocorrer o toque nas raia por conta da dificuldade nas viradas e chegadas. Esse toque não deve auxiliar ou dar vantagem aos mesmos (IPC, 2018).

O deficiente visual classificado como S11, utiliza óculos opacos para não passar luz e recebem o auxílio do tapper que informa a proximidade da parede.

As piscinas olímpicas medem 50m x 22,8m x 1,98m e são divididas em oito raia de 2,5m de largura. O tempo é controlado por equipamentos eletrônicos com precisão de centésimos de segundos, e o sistema está interligado com o disparo do juiz de partida e que também marca o tempo decorrido e as parciais sempre que os nadadores tocam nos sensores que se encontram nas paredes da piscina.



1 CRAWL

É considerado o nado mais rápido, o nadador fica posicionado em decúbito ventral utilizando propulsão de pernas e braços alternados. No paradesporto são feitas adaptações dependendo da capacidade do atleta realizar os movimentos. Mesmo assim o nado não deve ser descaracterizado.

- **Exceções:** Um atleta que não tem as pernas pode sair do bloco sentado, e um atleta sem os braços faz a saída do bloco em pé impulsionando a cabeça para frente. Virada e chegada simples, sendo que o mesmo tem que tocar uma parte do corpo na parede da piscina.

Foto: Imagem colorida de uma atleta nadando o estilo crawl, com o braço esquerdo à frente e o direito atrás, fazendo a respiração lateral para direita.

2 COSTAS

Nado em que o nadador permanece em decúbito dorsal, também utilizando propulsão de pernas e braços, semelhantes ao crawl.

- **EXCEÇÕES:** O atleta tem a opção de fazer a braçada simultânea ou ondulando cabeça e tronco. Atletas com ausência ou limitação parcial dos movimentos dos membros superiores realizam a largada com o auxílio de um suporte ou dispositivo de arranque, lembrando que o mesmo deve ser apresentado no Congresso Técnico para os responsáveis da competição. Não é permitido impulsionar o atleta durante a saída, pois isso irá desclassificá-lo. O atleta deverá manter uma parte do corpo em contato com a parede até o sinal de largada.



Foto: Imagem colorida de uma atleta fazendo a virada do estilo costas. Braços estendidos acima da cabeça e corpo todo submerso.

Crédito: Marco Antonio Teixeira.

3

NADO DE PEITO

É considerado o nado mais lento da modalidade de natação. As pernas vêm de encontro ao corpo com os joelhos dobrados e abertos (chute para os lados, finalizando com força para trás), enquanto os braços abrem e recolhem na altura do peitoral empurrando a água e projetando o corpo para frente. Em seguida as pernas empurram a água dando propulsão ao nadador e os braços esticam à frente dando sequência ao movimento. A respiração acontece na puxada do braço, erguendo a cabeça para fora da água.

○ **EXCEÇÕES:** Atletas com ausência ou limitação parcial dos movimentos dos membros superiores realizam o nado com os membros inferiores e o membro superior que possuem. Atletas com ausência ou limitação total dos movimentos dos membros superiores, realizam o nado com os membros inferiores. Atletas com ausência ou limitação parcial dos movimentos nos membros inferiores realizam o nado com o membro superior e o membro inferior que possuem. Atletas com ausência ou limitação total dos movimentos nos membros inferiores, realizam o nado com os membros superiores.

Foto: Imagem colorida de um aluno nadando o estilo peito. Braços juntos e submersos, com a cabeça fora da água.

Crédito: Ale Cabral/CPB.



Foto: Atleta nadando borboleta com os dois braços estendidos lateralmente e à frente e entrada da cabeça na água.

Crédito: Marco Antonio Teixeira.

3

NADO BORBOLETA

O nado borboleta foi originado do nado peito. Os braços são lançados à frente do corpo sobre a água e as pernas trabalham simultaneamente em um movimento chamado de golfinho, por simular o nado executado pelo animal. A respiração é frontal, quando se ergue a cabeça após a puxada dos braços, também podendo ser executada lateralmente.

○ **EXCEÇÕES:** Atletas com ausência ou limitação parcial dos movimentos dos membros superiores devem realizar o movimento dos braços simultaneamente. Na virada e na chegada da prova, o atleta deve esticar os braços e tocar com o braço mais longo, mas ambos os braços devem estar esticados para a frente.

4

COMPETIÇÕES

Atualmente, no Brasil, as competições oferecidas são: campeonatos regionais, estaduais, brasileiros e o Open Internacional. O CPB gerencia e administra a modalidade.



Foto: Imagem colorida de uma atleta nadando o estilo borboleta, com os dois braços estendidos lateralmente à frente, com a entrada da cabeça na água.

Foto: Ale Cabral/CPB.

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

PROPOSTAS METODOLÓGICAS

MATERIAIS E EQUIPAMENTOS

Materiais como: prancha, flutuador, espaguete, nadadeira, snorkel e brinquedos utilizados em aulas de adaptação.

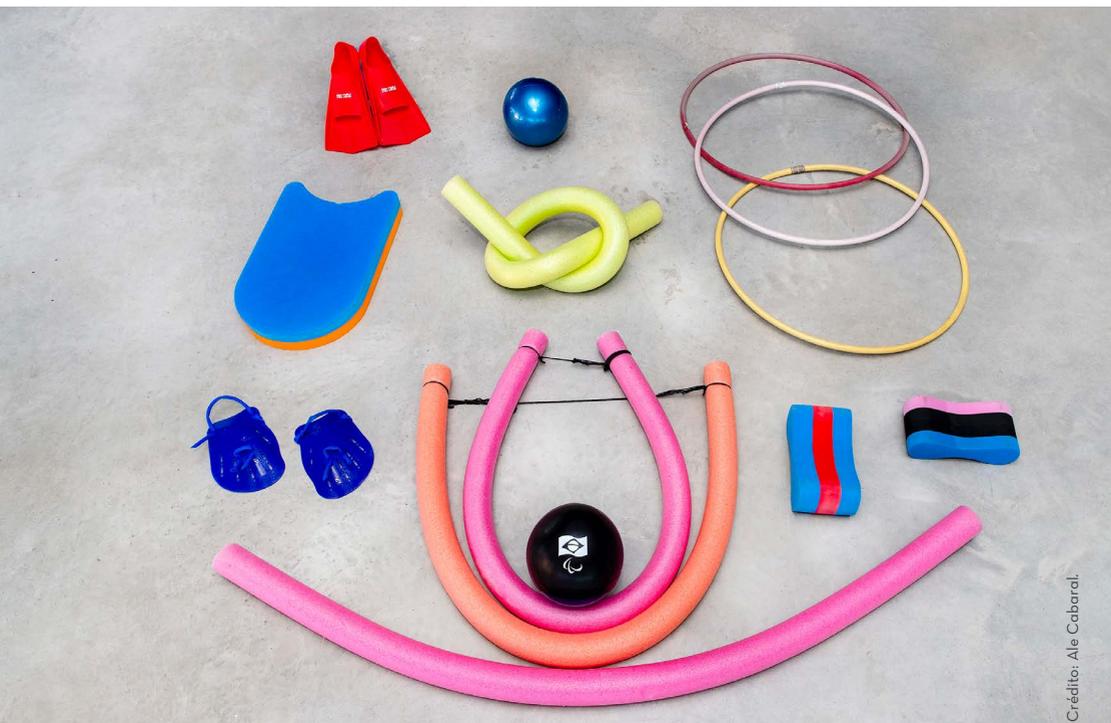


Foto: Imagem colorida do material de natação - um par de pé de pato, uma bola azul, três bambolês, um macarrão em forma de "nó", uma prancha de natação, dois pull boia, três macarrões em forma de "U", um par de palmar e uma toca de natação.

Crédito: Ale Cabaral.



Foto: Imagem colorida de um atleta fazendo a saída de costas, com os pés na borda da piscina e segurando o bloco de saída.

Crédito: Marco Antonio Teixeira.

FUNDAMENTOS BÁSICOS

O ensino da natação para pessoas com deficiência - PCD tem semelhança com o processo pedagógico utilizado com pessoas sem deficiência, salvo algumas adaptações. Os fundamentos básicos para o ensino consistem nos seguintes:

- Adaptação ao meio líquido
- Mergulhos iniciais
- Respiração
- Flutuação
- Propulsão de pernas
- Propulsão de braços
- Coordenação braços e pernas
- Saídas e viradas

Por meio destes fundamentos aprimoram-se as capacidades físicas, que, a priori, são de suma importância para a aprendizagem.

CAPACIDADES FÍSICAS

O primeiro contato do aluno com a modalidade inicia-se com o reconhecimento do local, percorrendo desde os vestiários até chegar ao local da piscina. No caso dos deficientes visuais, o reconhecimento do local é feito com o tato. Ele poderá utilizar a mão ou sua bengala. É de suma importância que ele faça isso sozinho, pois com essa prática ele cria um mapa mental em sua mente. Deste modo o aluno adquire autonomia para chegar ao vestiário ou sentar na borda da piscina sem auxílio. Na piscina, é importante que o deficiente visual reconheça a extensão, profundidade, disposição das raia e primordialmente da escada.

Nesse momento, o aluno passa do ambiente terrestre para o aquático, onde podemos detectar possíveis traumas, dificuldades ou crianças com habilidades para a modalidade. A natação dentro da Escola de Esportes Paralímpicos - EPE não exige habilidades ou vivência na modalidade, pois o principal objetivo do projeto é a iniciação esportiva paralímpica.



Crédito: Ale Cabral/CPB.

- Equilíbrio
- Coordenação motora
- Resistência
- Força muscular
- Flexibilidade
- Agilidade

Foto: Imagem colorida de um atleta fazendo uma saída de cima do bloco. O pé esquerdo ainda está em contato com o bloco, o corpo projetado à frente, com os braços esticados lateralmente.

METODOLOGIA

No processo de ensino-aprendizagem da natação, utilizamos o método progressivo, no qual o aluno aprende os fundamentos para a aprendizagem de um estilo. As etapas dessa progressão estão exibidas conforme Figuras 1 e 2.

Figura 1 - Processo pedagógico progressivo



Tratando-se de alunos com deficiência, esse processo pode ser desconstruído, respeitando a individualidade de cada deficiência, conforme exibido na Figura 2.

Figura 2 - Pro2

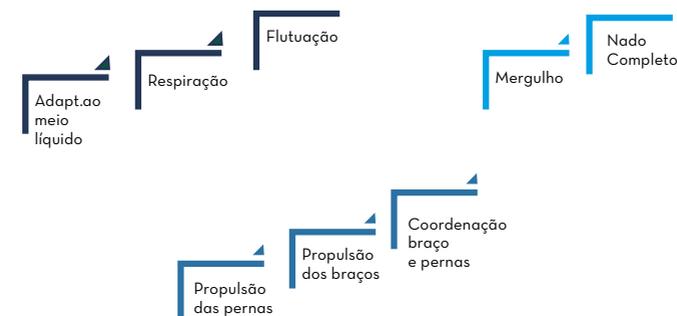




Foto: Imagem colorida de um atleta com amputação da perna direita, fazendo uma saída do bloco. Os braços juntos e esticados à frente, começando o contato com a água.

Crédito: Ale Cabral/CPB.

Para alunos com deficiência intelectual ou visual é aplicado o processo completo, salvo algumas adaptações.

Com o aluno deficiente intelectual, a abordagem deve ser feita através da repetição dos exercícios e movimentos. Esse estímulo o ajuda a memorizar nado, sequências, técnicas e regras. Já o aluno com deficiência visual, num primeiro momento, nota-se um pouco de insegurança devido à troca de ambiente (terrestre para aquático), mas essa questão é sanada após a adaptação ao meio líquido e orientação espacial.

Com a evolução desse aluno, é possível utilizarmos alguns recursos para que ele não se machuque e saiba quando chegou ao fim da piscina (borda). Você poderá utilizar um espaguete e fazer a função de um “tapper” tocando o aluno na cabeça toda vez que ele estiver se aproximando da borda.

Para os alunos com deficiência física, esse processo é desconstruído observando as peculiaridades de cada deficiência, onde se faz necessário avançar etapas do processo de ensino-aprendizagem.

Abaixo estão descritas algumas adaptações que são realizadas conforme a deficiência e grau de comprometimento motor.

- **AMPUTAÇÃO DUPLA ACIMA DO COTOVELO:**
prioriza a propulsão de pernas e a respiração lateral, avançando a etapa de propulsão de braços. Se houver coto, estimular a movimentação.
- **AMPUTAÇÃO SIMPLES ACIMA DO COTOVELO:**
prioriza a respiração unilateral para o lado da amputação com objetivo de compensar a ausência do membro, rotação do tronco simulando a braçada do membro ausente.
- **AMPUTAÇÃO DUPLA COXO-FEMURAL OU MIELOMENINGOCELE:** prioriza a flutuação dos membros inferiores e propulsão de braços para compensar a ausência dos membros inferiores ou a falta de propulsão dos mesmos.
- **AMPUTAÇÃO SIMPLES COXO-FEMURAL:**
Ênfase na propulsão de perna com rotação do quadril simulando a pernada do membro ausente e propulsão de braços.
- **PARALISIA CEREBRAL:**
Estímulos frequentes de extensão e flexão dos membros, exercícios que priorizem os membros encurtados. Em paralisia cerebral severa, estimular a flutuação em decúbito dorsal para adaptação ao meio líquido e posteriormente o ensino do nado crawl ou peito.

ATIVIDADES DE INICIAÇÃO

AQUECIMENTO

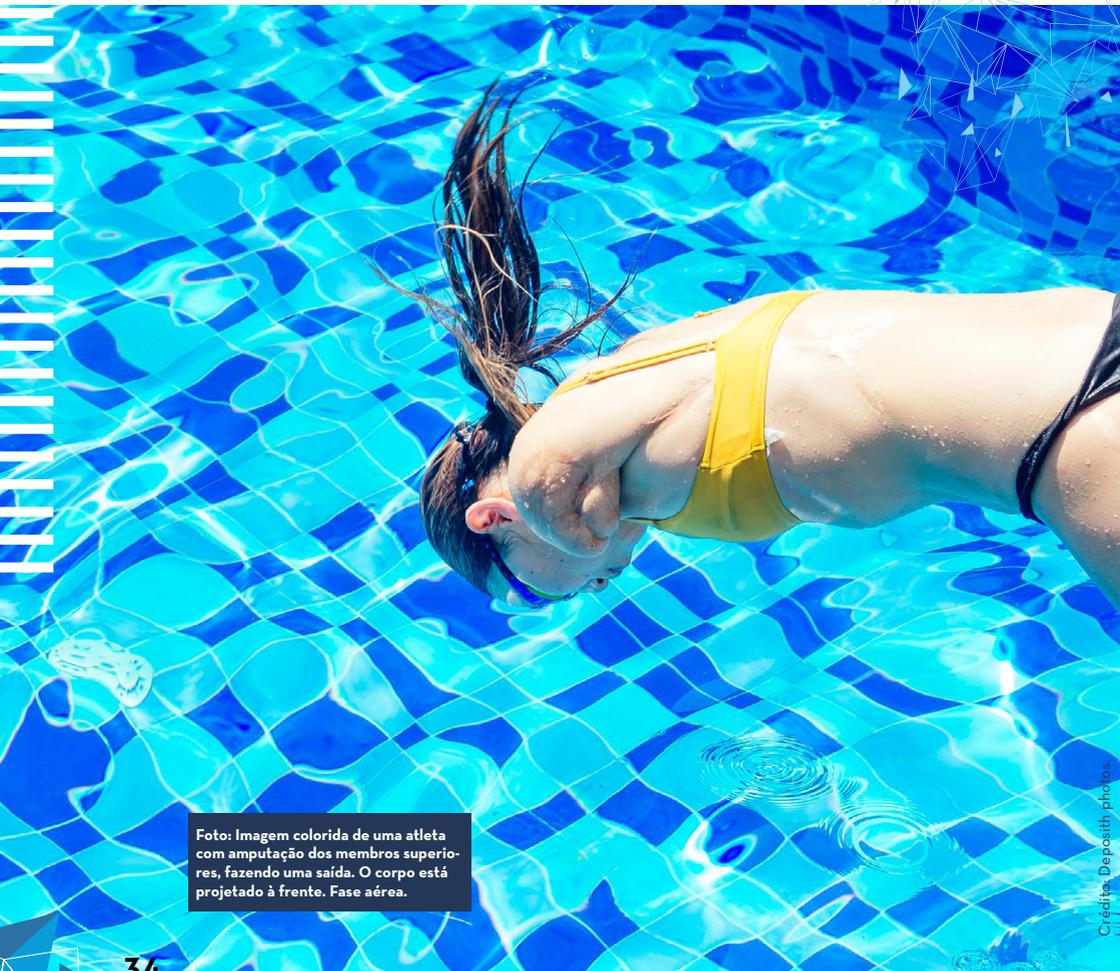


Foto: Imagem colorida de uma atleta com amputação dos membros superiores, fazendo uma saída. O corpo está projetado à frente. Fase aérea.

Crédito: Depositphotos.

1. JOGO DA VARETA

Com os alunos em forma de uma roda e no centro, diversas varetas embaralhadas no chão, cada aluno de forma alternada deverá tentar retirar uma varetas (que estão todas juntas e embaralhadas no chão) uma a uma, sem tocar nas outras ou deixar que elas se movam. Sempre que o monte de varetas se movimentem ou outra vareta for tocada, a vez passa para o próximo aluno.

● **MATERIAL:** PVC com peso (1Kg). Pode ser confeccionado com areia ou pedras de aquário dentro do PVC.

ADAPTAÇÕES

Os deficientes visuais devem tocar nos bastões, para que criem um mapa mental no qual ele saberá onde está disposto cada bastão.

Para os alunos com paralisia cerebral (ataxia, atetose) essa atividade melhora o equilíbrio, pois exige concentração e atenção no momento de retirar o bastão.

- **OBJETIVO:** Raciocínio lógico, concentração e atenção.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Coordenação motora e equilíbrio.



Foto: Imagem colorida de um grupo de sete crianças, sendo um cadeirante, em formação de um semicírculo e ao centro oito bastos, um por cima do outro. Dois professores explicam a atividade.

Crédito: Ale Cabral/CPB.

2. BATATA QUENTE



Foto: Imagem colorida de um grupo de sete crianças, sendo um cadeirante, em formação de um círculo. Duas delas estão passando uma bola.

Crédito: Ale Cabral/CPB.

Deixamos todos os alunos em círculo e começamos a cantar a cantiga da batata quente. Enquanto passamos a bola entre os alunos do círculo, um aluno fica posicionado de costas para a roda, cantando a música da brincadeira até o mesmo gritar “queimou”. Nesse momento, quem estiver com a bola deve mudar de lugar ou sair do círculo até a atividade acabar. Ganha quem ficar por último sem se “queimar”.

- **MATERIAL:** Bola de plástico ou dente de leite. Utilizamos em outras aulas espaguete cortados em três partes, para quando não houver bolas. O objeto deve ser entregue na mão do deficiente visual. Depois de algumas rodadas pode dificultar a atividade colocando mais bolas durante a cantiga.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Lateralidade e concentração.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Coordenação motora e agilidade.

3. ESTAFETA

Separar os alunos em duas colunas (times) e marcamos os pontos em que eles devem tocar e voltar à coluna de início. Ao sinal de largada, os primeiros de cada coluna saem em direção ao ponto determinado e retornam à coluna tocando na mão do próximo aluno, e assim sucessivamente, até chegar ao último. Pode utilizar bolas e/ou espaguete como forma de variação.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Lateralidade, concentração e orientação espaço temporal. Os deficientes visuais devem ser guiados durante o percurso.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Resistência, coordenação motora e agilidade.



Foto: Imagem colorida tirada da borda oposta da piscina. Sete crianças, sendo um cadeirante, com formação em duplas, distantes dois metros uma da outra. Uma bola entre a terceira e quarta dupla no chão.

Crédito: Caio Elias/CPB.

4. BAMBOLÊ

Os alunos em círculo com as mãos dadas, e com um bambolê passando pelo braço. O intuito da brincadeira é passar o bambolê pelo braço, cabeça e pernas sem que soltem as mãos. Ao decorrer da brincadeira aumentamos a velocidade da passagem e dificultamos colocando mais de um bambolê.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Cooperação e estratégia.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Coordenação motora, equilíbrio e agilidade.



Foto: Imagem colorida de crianças com mãos dadas, formando um círculo, com um bambolê passando pelos braços e corpos, sem soltar as mãos.

Crédito: Ale Cabral/CPB.

5. VIVO OU MORTO

Os alunos ficarão espalhados, com uma pequena distância entre eles. Em pé e com as mãos para cima estarão em posição de vivo e abaixados com as mãos no chão estarão na posição de morto. Ao comando do professor, eles obedecem através das palavras vivo e morto. No caso de aluno com paralisia cerebral, será exigida força dos membros superiores, inferiores e abdômen, eficaz na extensão de membros encurtados, além de trabalhar a concentração da pessoa com ataxia.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Raciocínio lógico, concentração e atenção.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Agilidade, flexibilidade e força.



Foto: Imagem colorida de sete crianças, sendo um cadeirante. Cinco dos alunos estão agachados, um deles está em pé (não consegue dobrar o joelho) e o cadeirante.

Crédito: Simone Novato/CPB.

6. TRENZINHO

Nesta atividade, os alunos ficam em fila formando um trem. Utilizando uma bola ou espaguete, o primeiro da fila passa o objeto por cima da cabeça e entrega para o de trás, o mesmo vai para o fim da fila e assim sucessivamente até o último aluno.

- **MATERIAL:** Bola ou espaguete.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Lateralidade, concentração e orientação espaço temporal.
Pode variar o modo de passar o objeto, pela direita, esquerda ou entre as pernas.
Os deficientes visuais devem ser guiados durante o percurso.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Resistência, coordenação motora e agilidade.



Foto: Imagem colorida com oito crianças, sendo duas cadeirantes, em pé e perfiladas. Estão com os braços esticados, com as mãos no ombro do aluno da frente.

Crédito: Simone Novato/CPB.

ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO



Foto: Imagem colorida com oito alunos sentados na borda piscina, batendo as pernas.

Crédito: Simone Novato/CPB.

7. PERNADA SENTADO NA BORDA

Todos os alunos sentados na borda da piscina iniciam a perna “crawl”, os alunos com deficiência física com acometimento dos membros inferiores devem ser estimulados a movimentar as pernas, mesmo com dificuldades. No caso de amputação dos membros superiores/inferiores o aluno entra na piscina e realiza flutuação em decúbito ventral.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Coordenação de membro inferior.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Força e coordenação motora.

8. PERNADA NA BORDA

Dentro da piscina com os braços segurando a borda em decúbito ventral, os alunos realizam a pernada “crawl” com o rosto fora da água.

ADAPTAÇÕES

Crianças com deficiência física de membros inferiores realizam apenas a flutuação segurando a borda.

- **OBJETIVO:** Coordenação de membro inferior.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Força e coordenação motora.



Foto: Imagem colorida com sete crianças dentro da piscina com as mãos na borda, batendo as pernas.

Crédito: Simone Novato/CPB.

9. PEGA-PEGA SUBMARINO

Um aluno será o pegador e os demais ficam espalhados pela piscina. Quando o pegador tocar em um dos alunos o mesmo deverá ficar parado “pique” com as pernas abertas. Para sair do pique o aluno que não estiver pego deve passar entre as pernas do aluno que estiver no pique.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Mergulho e respiração.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Equilíbrio e coordenação motora.



Foto: Imagem colorida com sete crianças dentro da piscina com as mãos na borda, batendo as pernas.

Crédito: Simone Novato/CPB.



Foto: Imagem colorida, aérea, de sete crianças em cima de uma plataforma, em pé, de mão dadas, em formação de um círculo.



Foto: Imagem Foto colorida, aérea, de sete crianças em cima de uma plataforma, de mão dadas, que ao comando do professor, todas mergulham.

Crédito: Simone Novato/CPB.

10. PULA-PULA SEU SAPÃO

Dentro da piscina, com os alunos em círculo, o professor irá ensinar a música: “Pula-pula seu sapão vai colocar (uma parte do corpo ex.: mão) no chão...”.

ADAPTAÇÕES

Crianças com deficiência física de membros inferiores realizam apenas a flutuação segurando a borda.

- **OBJETIVO:** Mergulho e respiração.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Coordenação motora.

11. CHOCA OVO

Algumas bexigas no final da piscina. Formam duas equipes, cada integrante da equipe terá que ir até o final da piscina e trazer o maior número de bexigas, até todos os participantes completarem o desafio.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Deslocamento e cooperação.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Agilidade, coordenação motora e equilíbrio.



Foto: Imagem colorida de um aluno nadando que coloca uma bola dentro de um bombô que está flutuando.

Crédito: Ale Cabral/CPB.

12. GARRAFA PET

Em fila, o primeiro participante vai deslocar-se (com a bucha na mão) até a garrafa pet e colocar água com a bucha na garrafa. Em seguida, volta e entrega a bucha para o próximo e continua esse processo até o último participante realizar a atividade. No final, verificar a quantidade de água que a equipe conseguiu colocar na garrafa e pontuar de acordo com a quantidade.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Deslocamento e cooperação.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Agilidade e coordenação.

Foto: Imagem colorida de uma aluna nadando, em decúbito ventral, em direção ao professor que está segurando uma garrafa plástica na mão.



Foto: Imagem colorida de uma aluna em pé espremendo uma esponja, no gargalo da garrafa, que o professor está segurando.

Crédito: Ale Cabral/CPB.



Foto: Imagem colorida de dois alunos nadando com um copo de água em uma das mãos.

Crédito: Simone Novato/CPB.

13. CORRIDA DO COPO

Dispor um balde no fim da piscina, o participante deverá ir em direção ao balde com um copo na boca. Ao chegar, encher o copo e colocar água no balde. No final, verificar a quantidade de água que cada participante conseguiu colocar no balde.

- **MATERIAIS:** Balde e copo plástico.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Deslocamento e cooperação.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Equilíbrio, coordenação motora e equilíbrio.

14. CAÇA AOS NÚMEROS

Números de EVA espalhados pela piscina, o professor irá propor um desafio, seja ele uma operação matemática ou a idade do participante, o mesmo deverá deslocar-se e pegar os números correspondentes ao resultado e colocar na lousa ou na borda da piscina.

- **MATERIAIS:** Números de EVA e bambolês.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Raciocínio lógico, concentração e atenção.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Agilidade.



15. DA ROUPA



Como os alunos divididos em dois grupos de número iguais e dispostos em fila, cada um em uma extremidade da piscina, o primeiro participante veste a camiseta e se desloca até o outro lado. Assim que chegar, deverá passar a camiseta para o primeiro e este deverá se deslocar para o outro lado e passar a camiseta para o próximo participante. A brincadeira acaba quando todos os participantes tiverem vestido a camiseta.

- **MATERIAL:** Muda de roupa.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Cooperação.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Agilidade e coordenação motora.



16. GARÇOM

Com uma prancha e um copo plástico com água sobre ela, os participantes deverão se deslocar destro da piscina com pernadas, eles devem equilibrar a prancha como um garçom equilibra sua bandeja de uma ponta à outra da piscina. Outra possibilidade é que os participantes fiquem de costas e equilibrem o copo com a testa. O copo não pode cair. Se cair, eles irão retornar ao ponto inicial de partida.

- **MATERIAIS:** Prancha e copo plásticos.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Deslocamento.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Equilíbrio e coordenação motora.

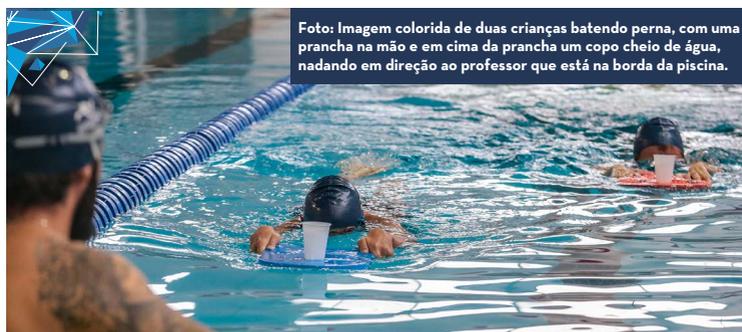


Foto: Imagem colorida de duas crianças batendo perna, com uma prancha na mão e em cima da prancha um copo cheio de água, nadando em direção ao professor que está na borda da piscina.



Foto: Imagem colorida de uma criança colando água de um copo em um balde que o professor está segurando, enquanto está chegando um outro aluno com o copo cheio de água em cima da prancha, batendo perna.



Foto colorida de uma aluna nadando, empurrando uma bola para frente com a cabeça.

Crédito: Ale Cabral/CPB.

17. EMPURRA-EMPURRA

Com um objeto (brinquedo inflável) flutuante na água, faremos uma disputa entre eles. Deslocar o objeto com a cabeça sem utilizar as mãos. Se usar as mãos volta ao início.

Deficientes físicos com acometimento de membros inferiores podem realizar a atividade em decúbito ventral ou dorsal, utilizando palmateio para deslocar-se na piscina.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Deslocamento e lateralidade.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Equilíbrio e coordenação motora.

18. PEGA-PEGA CHAPÉU MEXICANO

O chapéu mexicano pode ser confeccionado com um espaguete fazendo um nó. Nessa atividade, um dos alunos usa o chapéu mexicano na cabeça e os demais fogem para não serem pegos, quando o pegador chega próximo a outro aluno, passa o chapéu para o aluno pego e assim sucessivamente.

- **MATERIAL:** Espaguete.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Deslocamento.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Equilíbrio e coordenação motora.

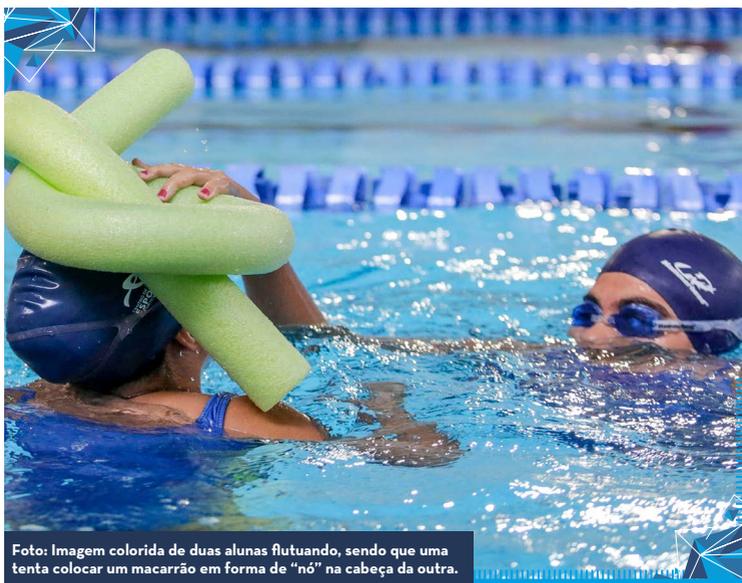


Foto: Imagem colorida de duas alunas flutuando, sendo que uma tenta colocar um macarrão em forma de "nó" na cabeça da outra.

Crédito: Ale Cabral/CPB



Foto: Imagem colorida de um desenho de uma criança submersa na piscina, com artefatos submersos, como bola, garrafa, entre outros.

19. FUNDO DO MAR

Para essa atividade, pode confeccionar, com garrafas pet e papel EVA, brinquedos que fiquem no fundo da piscina, tais como algas, peixes, estrelas do mar, jacaré, bichos, letras, números e placas com desafios. Todos os brinquedos ficam no fundo da piscina e os alunos mergulham para encontrar os objetos indicados pelo professor.

Para os deficientes visuais os brinquedos devem possuir relevo, assim, o mesmo poderá reconhecer o objeto solicitado. Esse relevo pode ser feito com cola e glitter.

- **MATERIAIS:** Garrafas Pet, cola quente, glitter e EVA.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Respiração e mergulho.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Agilidade e coordenação motora.

20. BASQUETE

Nessa atividade, os alunos são divididos em duas equipes. Um dos integrantes da equipe segura o bambolê simulando uma cesta de basquete a frente do corpo, os demais devem passar a bola entre si e arremessar na cesta correspondente ao adversário. Utilizar bola com guizo para orientação dos deficientes visuais, nos bambolês também podem ser colocados guizos.

- **MATERIAL:** Espaguete.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Cooperação.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Equilíbrio e coordenação motora.



Foto: Imagem colorida de cinco crianças em pé, em cima de uma plataforma, tentando acertar uma bola, em uma cesta de basquete feita com um macarrão.

Crédito: Simone Novato/CPB.

21. DADO

O dado pode ser confeccionado com EVA ou isopor, no qual em cada extremidade terá um desafio. Exemplo: desenho de foguete, representa o movimento que o aluno realizará, ou seja, mergulhar com a cabeça entre os braços simulando um foguete.

- **MATERIAIS:** EVA e isopor.

ADAPTAÇÕES

- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Equilíbrio e coordenação motora.



Foto: Imagem colorida três crianças em pé, em cima de uma plataforma. A frente um cubo com figuras de animais, que flutua.



Foto: Imagem colorida de cinco crianças em pé, em cima de uma plataforma. A frente um cubo com figuras de animais, que flutua.

Crédito: Ale Cabral/CPB.

22. JOGO DA VELHA

Um bambolê na extremidade da piscina com “seis letras X e seis letras O” e na outra o jogo da velha, que pode ser confeccionado de tatame de EVA e folha de EVA. Os alunos são divididos em duas equipes e será decidido qual equipe será X e qual será O. Um aluno de cada equipe, desloca-se até o bambolê e pega a letra correspondente à sua equipe e volta para colocar no jogo da velha. Ganha a equipe que completar a sequência do jogo.

Nessa atividade, os deficientes visuais, através da voz do professor são conduzidos até o bambolê.

- **MATERIAL:** Espaguete.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Cooperação e raciocínio lógico.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Agilidade.



Crédito: Simone Novato/CPB.



Crédito: Ale Cabral/CPB.

23. BOLINHA DE PING-PONG

Nessa atividade, a criança deve deslocar-se do início da piscina até a borda soprando a bolinha de pingue-pongue, não podendo tocar na bolinha. Pode-se variar a brincadeira formando duas equipes, no qual, ganha a equipe na qual todos os participantes completarem o percurso no menor tempo.

- **MATERIAL:** Bolas de tênis de mesa.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Respiração, deslocamento.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Coordenação e agilidade.

24. DONA ARANHA

Todos os alunos do lado de fora da piscina, ao comando do professor, os alunos cantam a música da Dona Aranha “A dona aranha subiu pela parede, veio a chuva forte e a derubou, tibum”... No momento do “tibum” as crianças devem pular na piscina.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Mergulho, respiração e adaptação ao meio líquido.

Foto: Imagem colorida de oito crianças pulando em pé na piscina.



Crédito: Caio Elias/CPB.



Foto: Imagem colorida de duas crianças nadando em direção a uma figura em forma de polvo, fixada no bloco da piscina, com “velcro” nas pontas.



Foto: Imagem colorida de duas crianças, em pé, na plataforma, tentando acertar uma bolinha, na figura de polvo com “velcro” nas pontas.

Crédito: Simone Novato/CPB.

25. ALVO (ZÉ POLVINHO)

Os alunos são divididos em duas equipes. Na extremidade da piscina é colocado o alvo (Zé Polvinho). O objetivo dessa brincadeira é lançar o objeto (bolinha de velcro) a uma distância de 2m e acertar em um dos braços do polvo. Cada braço vale uma quantidade de pontos. Ao final, são somados os pontos e vence a equipe que acumular mais pontos.

- **MATERIAL:** Espaguete.

ADAPTAÇÕES

- **OBJETIVO:** Deslocamento e adaptação ao meio líquido.
- **CAPACIDADES FÍSICAS:** Precisão, agilidade e coordenação motora fina.

MODELOS DE PLANO DE AULA

FASE 1 ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO

- **FAIXA ETÁRIA:** 10 a 17 anos.
- **DURAÇÃO:** 1h20.
- **FREQUÊNCIA SEMANAL:** 2 vezes na semana.

1ª AULA

OBJETIVO DA AULA: Adaptação ao meio líquido.

Parte inicial

ALONGAMENTO

Iniciamos a aula com alongamento de membros superiores: volta ao mundo (girar os braços para frente e para trás), céu e mar (olhar para cima e para baixo), tocar o céu (extensão de braços com dedos entrelaçados e palma da mão voltada para cima), abraço de urso, tromba do elefante (elevação de braços unilateral).

- **MEMBROS INFERIORES:** saci (segurar um dos pés e pular igual saci), abraçar o joelho, tocar o chão (com as pernas ligeiramente afastadas tentar tocar o chão com a palma da mão).

AQUECIMENTO

- **ATIVIDADE 2** – Batata quente.

Parte principal

- Na borda da piscina, realizar a Atividade 7 pernada sentado na borda. Molhar o rosto, a cabeça, o corpo, para se familiarizar com a água e evitar possíveis traumas.
- Realizar a Atividade 8 pernada segurando a borda.
- Passear pela piscina conhecendo as dimensões, o que tem ao redor, tocando ou tateando.
- Em decúbito ventral apoiar os braços abaixo das axilas do aluno, movimentando o mesmo de um lado para o outro, em círculo, frente e trás, para que sinta a água e o movimento sem estar com os pés no chão.
- Idem exercício anterior em decúbito dorsal.
- Idem exercícios anteriores, com auxílio do espaguete.
- Decúbito ventral: segurar nos ombros do professor, ele irá apoiar a mão na barriga da criança, somente deslizar e flutuar com o rosto na água e fazendo bolinha.
- Segurar o espaguete com o auxílio do professor, o aluno irá impulsionar a parede e realizar o deslize.

Parte final

- **ATIVIDADE 20** - Basquete.
- Nos últimos 5 minutos os alunos ficam à vontade na piscina.

2º AULA

OBJETIVO DA AULA: Adaptação ao meio líquido (imersão).

Parte inicial

ALONGAMENTO (idem aula anterior).

AQUECIMENTO

- **ATIVIDADE 1** – Jogo da vareta.
- **ATIVIDADE 24** – Dona aranha.

Parte principal

- Os alunos irão pular na piscina utilizando materiais, imitando, de mãos dadas ou segurando a bola...). Alunos com deficiência física é adaptado sentado na borda com ou sem auxílio do professor para mergulhar.
- **ATIVIDADE 9** - Pega-pega submarino, onde um aluno é o pegador e ele deve tentar pegar os demais tocando na perna, ou seja, para pegar o aluno deve mergulhar como um submarino e tocar o colega na perna.
- **ATIVIDADE 10** - Pula-pula seu sapão: os alunos cantam a música “pula-pula seu sapão vai colocar (escolher uma parte do corpo) colocar no chão”, nesse momento as crianças afundam e tentam colocar a parte do corpo no fundo da piscina.

Parte final

- **ATIVIDADE 19** – Fundo do mar.
- Nos últimos 5 minutos deixá-los à vontade na piscina.

3º AULA

- **OBJETIVO DA AULA:** Adaptação ao meio líquido (flutuação e deslocamento).

Parte Inicial

ALONGAMENTO (idem aula anterior).

AQUECIMENTO

- **ATIVIDADE 6** - Trenzinho.
- **ATIVIDADE 21** - Dado.

Parte principal

- Em decúbito dorsal, com auxílio do professor, o aluno irá flutuar.
- Com o auxílio do professor, o aluno começará a se deslocar na piscina.
- Os alunos sem auxílio irão flutuar em decúbito dorsal, com pernas e braços afastados (imitando uma estrela).
- Idem exercício anterior, iniciar o palmateio.
- Em decúbito ventral, utilizando o espaguete embaixo dos braços, os alunos iniciarão o nado cachorrinho, fazendo movimento de cavar dentro da água e bater a perna submersa.
- Aos poucos, realizar o exercício anterior sem material.

Parte final

- **ATIVIDADE 18** – Pega-pega chapéu mexicano.

FASE 2 INICIAÇÃO ESPORTIVA AO NADO

Nessa fase, faremos a introdução aos quatro nados: crawl, costas, peito e borboleta. A natação faz o atendimento de todas as deficiências e para cada uma temos uma adaptação, seguiremos uma sequência pedagógica.

1. Propulsão de braços/pernas.
2. Respiração lateral.
3. Nado completo.
4. Daremos o início ao nado crawl conhecido também como nado livre.

4º AULA

OBJETIVO DA AULA: Iniciação a pernada crawl.

Parte Inicial

ALONGAMENTO (idem aula anterior).

AQUECIMENTO

- **ATIVIDADE 4** – Bambolê.
- **ATIVIDADE 5** – Vivo ou morto.

Parte principal

- **ATIVIDADE 12** – Garrafa Pet.
- Segurando o espaguete com os braços estendidos, em decúbito ventral, os alunos iniciarão a pernada do crawl, com o rosto fora da água.

- Idem exercício anterior, com rosto na água, fazendo bolinha pelo nariz.
- Segurando a prancha com braços estendidos, em decúbito ventral, o rosto na água fazendo bolinha pelo nariz, bater a perninha em direção ao professor.
- Idem anterior, realizar a propulsão de pernas de uma ponta à outra da piscina.

Parte final

- **ATIVIDADE 15** – Da roupa.
- Nos últimos 10 minutos deixamos os alunos à vontade para brincar na piscina.

5º AULA

OBJETIVO DA AULA: Iniciação da braçada do nado crawl.

Parte inicial

ALONGAMENTO (idem aula anterior).

AQUECIMENTO

- **ATIVIDADE 3** – Estafeta.

Parte Principal

- Com a prancha, realizar um ciclo de braçada do nado crawl em seguida a respiração frontal.
- Com o auxílio do professor realizar a pernada e a braçada do nado crawl com a respiração frontal.
- Com a prancha e o flutuador, realizar somente a braçada do nado crawl.
- Sem material, realizar pernada (constante) e um ciclo de braçada em seguida respiração frontal.
- **ATIVIDADE 16** – Garçom.

Parte final

- **ATIVIDADE 22** – Jogo da Velha.

6º AULA

OBJETIVO DA AULA: Iniciação à respiração lateral.

Parte inicial

ALONGAMENTO (idem aula anterior).

AQUECIMENTO

- **ATIVIDADE 13** – Corrida do Copo.

Parte principal

- O aluno realiza a pernada do nado crawl segurando a prancha à frente e, ao comando do professor segura a prancha apenas com uma mão e realiza o movimento da respiração lateral.
- Com a prancha em apenas uma das mãos, orelha no ombro, realizar a pernada lateral.
- Na borda, realizar um ciclo de braçada e introduzir a respiração lateral.
- Com a prancha, realizar pernada e braçada, a cada ciclo de braçada realizar a respiração lateral.

Parte final

- **ATIVIDADE 23** – Bolinha de ping-pong.

7º AULA

OBJETIVO DA AULA:

Respiração lateral e iniciação ao nado crawl completo.

Parte inicial

ALONGAMENTO (idem aula anterior).

AQUECIMENTO:

- **ATIVIDADE 17** – Empurra-empurra.

Parte principal

- **ATIVIDADE 25** – Zé Polvinho.
- Realizar pernada lateral do nado crawl, respiração lateral, sem auxílio de material, mantendo um braço estendido, parado à frente da cabeça e o outro junto ao corpo.
- Realizar a pernada e braçada do nado crawl e a cada ciclo de braçada realizar a respiração.
- Com flutuador realizar somente a braçada enfatizando a respiração lateral.
- Com a prancha, realizar o nado crawl completo: braçada, pernada e respiração lateral.

Parte final

- **ATIVIDADE 14** – Caça aos Números.
- Nos últimos 10 minutos deixá-los à vontade para brincar.

8º AULA

OBJETIVO DA AULA: Nado crawl completo.

Parte inicial

ALONGAMENTO (idem aula anterior).

AQUECIMENTO

- **ATIVIDADE 5** – Vivo ou morto.
- **ATIVIDADE 2** – Batata Quente.

Parte principal

- Com a prancha, realizar tiro de pernada do nado crawl. O objetivo é o aluno começar a perceber que a pernada é muito importante para o nado.
- **EDUCATIVO:** realizar o nado completo com braçada unilateral (25m braço direito e 25m o esquerdo).
- **EDUCATIVO:** realizar nado crawl completo com palmar.
- Nado crawl completo.
- Tiro de 25m nado crawl completo (alunos que já possuem resistência).

Parte final

- **ATIVIDADE 11** – Choca Ovo.
- Nos últimos 10 minutos deixá-los à vontade para brincar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste livro, apresentamos a metodologia de ensino da natação voltada para iniciação esportiva de crianças com deficiência, participantes da Escola de Esportes Paralímpicos. Importante observar que o processo de aprendizagem utilizado na Escola de Esportes Paralímpicos tem se revelado uma ferramenta eficaz de inclusão da PCD por meio da natação e tem contribuído de forma significativa para a ampliação do Movimento Paralímpico no Brasil.

A elaboração deste livro nos faz refletir acerca do movimento paralímpico e a prática do paradesporto nas escolas, clubes e afins. Esse é um tema ainda pouco explorado pelos profissionais de educação física. Nosso trabalho na Escola de Esportes Paralímpicos é de suma importância para a ampliação do movimento paralímpico no Brasil.

Esperamos que, com a publicação deste livro, os profissionais de educação física possam ter acesso a um material especializado e de primordial importância na aplicação de atividades de iniciação à natação para pessoas com deficiência. Através destes subsídios, poderemos esperar o aumento da participação nesse esporte dessa clientela específica, promovendo consequentemente a sua inclusão no esporte paralímpico.

Foto: atleta Wendell Belarmino, durante competição.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Patrícia Alves de et al. **A contribuição do treinamento intervalado em natação adaptada na promoção de saúde e qualidade de vida de indivíduos com lesão medular.** Dissertação [mestrado]. Franca: UNIFRAN, 2009.

BECCI, Anne Cristine; LIMA, Sonia Maria Toyoshima. A ludicidade na natação para crianças com deficiência física. In: IV Congresso Brasileiro Multidisciplinar de Educação Especial. **Anais...** Londrina, 2007.

BURKHARDT, R; ECCOBAR, M. O. **Natação para portadores de deficiências.** 8ª Edição Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.

BRAGANÇA, A.P.F Síndrome de Down e a importância da hidroterapia: caminhos para um melhor equilíbrio. **Revista Digital Educação Física Deportes.** 2010;14(142):1-12.

CPB. Comitê Paralímpico Brasileiro. **Natação.** Disponível em <http://www.cpb.org.br/portfolio/hipismo/>. Acesso em 22 de setembro de 2019.

CPB. Comitê Paralímpico Brasileiro. **Natação.** Disponível em: http://cpb.org.br/modalidades-visualizacao/-/asset_publisher/4O6JOGZOHDhG/content/id/22765. Acesso em 15 de fevereiro de 2019.

CPB. Comitê Paralímpico Brasileiro. **Jogos Paralímpicos Rio 2016.** http://www.cpb.org.br/noticias/-/asset_publisher/IU3LNvrdeyoz/content/brasil-supera-marcos-historicos-nos-jogos-paralimpicos-rio-2016?inheritRedirect=false. Acesso em 24 de fevereiro de 2019

HISTÓRIA DA NATAÇÃO. Disponível em: <http://www.amaralnatacao.com.br/natacao-como-esporte-olimpico-confira-essa-historia/>. Acesso em 24 de fevereiro de 2019.

NAHEME. **Paralímpico.** Disponível em: <https://www.ufrgs.br/nehmeparalimpico/catalogo-esportes/esportes-paralimpicos/natacao-2/>. Acesso em 22 de setembro de 2019.

PARALYMPIC. **Classificação Funcional.** Disponível em: <https://www.paralympic.org/sites/default/files/>

Presidente do Comitê Paralímpico Brasileiro e da Academia Paralímpica Brasileira

Mizael Conrado

Vice-presidente

Yohansson do Nascimento

Superintendente

Nelson Hervey

Diretor Jurídico e Compliance

Paulo Losinkas

Diretor do Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro

Marcos Garcia

Diretor de Esportes de Alto Rendimento

Jonas Freire

Diretor de Desenvolvimento Esportivo

Ramon Pereira

Colaboração

José Fernandes Filho, Luciana Gobbis, Daniel Brito, Filipe Lopes Barboza, Lucas Gabriel dos Santos Borba, Silvana Cristina de Souza e Soraia Cabral

Projeto Gráfico e Diagramação

Rafaela Costa

Fotos

Arquivo CPB (Alessandra Cabral, Simone Novato, Daniel Zappe, Marcio Rodrigues e Marcelo Regua)

Revisão

Empresa responsável: TranscritoJá



COMITÊ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO



ACADEMIA
PARALÍMPICA
BRASILEIRA

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Manual iniciação ao esporte paralímpico [livro eletrônico] : natação / Alessandra Teodoro Almeida...[et al.]. -- São Paulo : Comitê Paralímpico Brasileiro - CPB, 2021. -- (Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico) PDF

Outros autores: Caio de Lima Elias, Renata Medeiros dos Santos, Silvana Cristina de Souza. Bibliografia. ISBN 978-65-994012-5-1

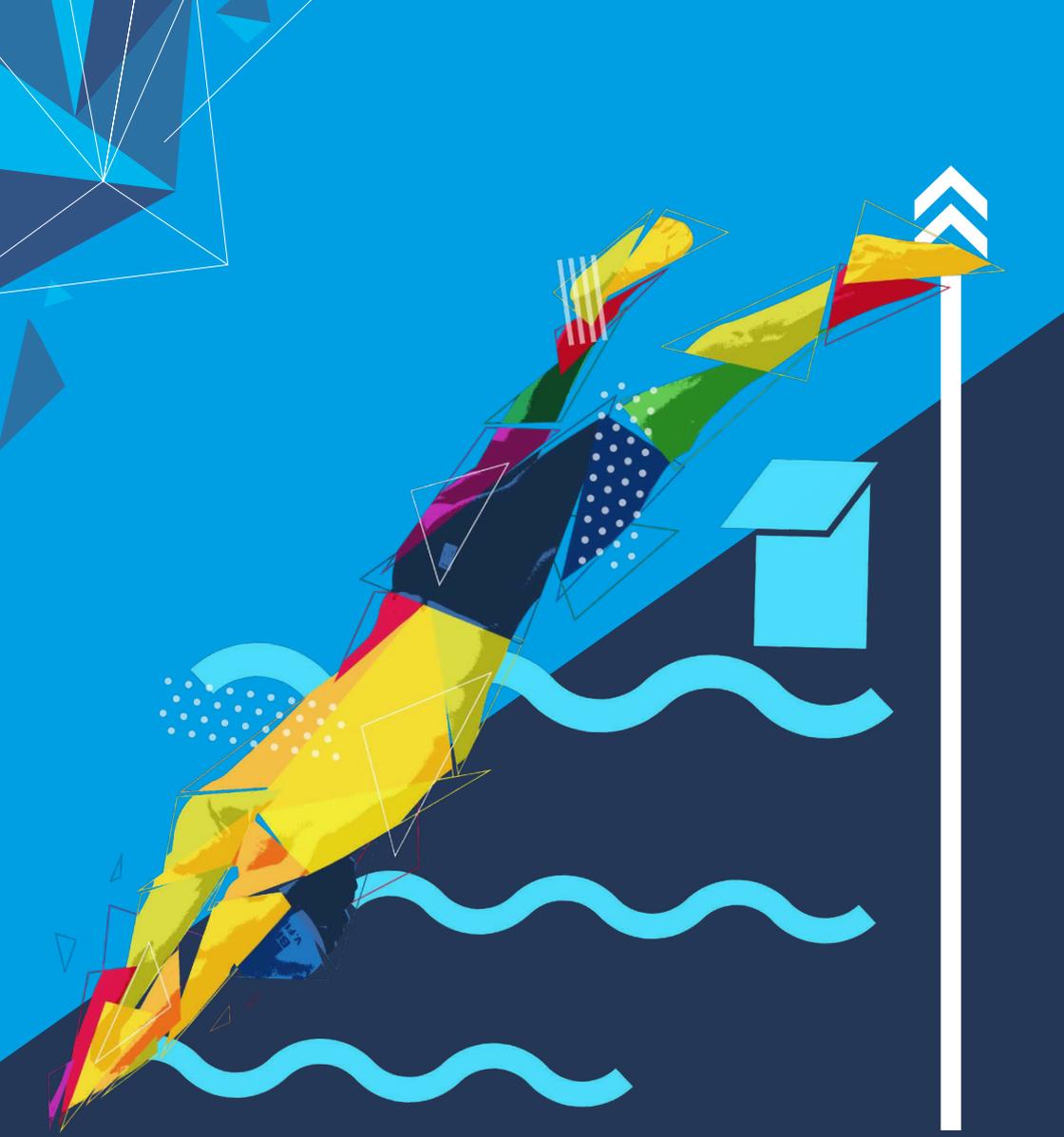
1. Atletas com deficiência - Brasil 2. Esportes para pessoas com deficiência física 3. Natação 4. Paralimpíadas I. Almeida, Alessandra Teodoro. II. Elias, Caio de Lima. III. Santos, Renata Medeiros dos. IV. Souza, Silvana Cristina de. V. Série.

21-88829

CDD-796.04507

Índices para catálogo sistemático:

1. Esporte paralímpico : Estudo e ensino 796.04507
Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380



COMITÊ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO

