

Proposta Metodológica para o Ensino- Aprendizagem da Técnica de Crol

Joana Amaral¹, Hugo Duarte Louro^{1,2}, Francisco Tomás¹, Ana Conceição^{1,2}

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém²Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Ao longo dos anos têm sido desenvolvidas várias propostas para ensino das técnicas de nado em Natação Pura Desportiva (NPD), que vão desde o ensino do nado global em seco, até à divisão da técnica em fases; contudo ainda existe muita controvérsia relativamente ao melhor método de ensino das técnicas em NPD. A técnica de crol apresenta algumas particularidades, como os movimentos alternados e coordenados das extremidades superiores e inferiores, o rosto submerso com água ou a respiração lateral. O objetivo deste trabalho consistiu em desenvolver uma proposta de ensino aprendizagem para aquisição do 1º nível de ensino na técnica de crol, de forma a apoiar professores e alunos na aquisição de um padrão de movimento, suportado por um processo de aprendizagem contínuo, de forma orientada e sustentada. O método utilizado na presente proposta é o método analítico visto parecer-nos ser o mais ajustado para crianças na faixa etária entre os 6-8 anos, considerando que as habilidades motoras estão decompostas em várias fases, o que facilita a aprendizagem da habilidade. Assim, no final do processo de aprendizagem ocorre a junção de todas as partes, construindo assim a técnica final, neste caso a técnica de crol. Através desta proposta pretende-se que os alunos consigam alcançar os seguintes objetivos: domínio motor global; colocação e posição no corpo na água em equilíbrio; formas globais e rudimentares de sincronização dos movimentos de braços/pernas e respiração, sem que exista perturbação da posição corporal adquirida; trajetória dos movimentos com as correspondentes alterações da direção dos movimentos, nas fases propulsivas e não propulsivas das ações motoras. Tudo isto através de um programa de exercícios lúdicos, técnicos e específicos em simultâneo.

Palavras-Chave: NPD; ensino da técnica; crianças;