

## Habituação à água como preparação para aulas de natação



Direção Regional da Educação de Heinsberg Língua: Português atualização de agosto de 2023

Olá, meninas e meninos!

Com este vídeo e este texto, vocês podem preparar-se em casa para as aulas de natação (ou então na sala de aula na escola, ou no infantário). O vídeo é em alemão e o texto em várias línguas. Peçam aos vossos pais e/ou professores, educadores, se vos podem ajudar a ler e a praticar.

Divirtam-se!

### VÍDEO



[Anfängerschwimmen - Einfache Übungen für zu Hause - YouTube](#)

(Quelle: Schwimmverband NRW, 2023)



### TEXTO

Olá! Eu vou mostrar-vos como podem treinar para as aulas de natação numa bacia, na banheira ou na sala de estar (ou então, na sala de aula, ou sala do vosso grupo).

## Na bacia



Primeiro, aprendemos a respirar corretamente na água.  
Para tal, peguem numa bacia e encham-na de água.

### Exercício 1: Soprem buracos na água!

Devem aparecer crateras como as de um vulcão.

### Exercício 2: Peguem numa palhinha, e com ela vamos borbulhar na água!

### Exercício 3: Coloquem uma bola na superfície da água e soprem-na!

Para tal, peguem numa bola pequena e leve. Pode ser uma bola de pingue-pongue ou uma bola levezinha que talvez ainda tenham do Carnaval.

### Exercício 4: Façam agora bolhinhas com a boca na água!

Façam bolhas pequenas e grandes.

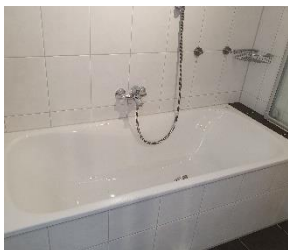
### Exercício 5: Empurrem a bola à superfície da água com o nariz!

Exercício 6: Quem tiver uma argola para piscina em casa, pode utilizá-la como óculos de mergulho.

Ponham esse anel de mergulho na água e olhem para a água!

Exercício 7: Ponham uma maçã, ou um pimento, na superfície da água e tentem trincá-la!

## Na banheira



Quem tiver uma banheira em casa, também pode fazer aí os exercícios.

### Exercício 1: Façam bolhinhas com a boca na água!

Façam bolhas pequeninas e bolhas bem grandes.

Exercício 2: Peguem numa palhinha, coloquem uma bola pequena na superfície da água e depois soprem-na com força!

Exercício 3: Fazendo bolhas com a boca na água, tentem afastar a bola!

Exercício 4: Quem tiver um ou mais anéis de mergulho, deixa-os deslizar na água, põe a cabeça dentro de água, abre os olhos e vai tirá-los para cima.

Lembrem-se de não tapar o nariz!

Exercício 5: Façam de costas uma estrela-do-mar!

Estiquem bem o pescoço!

Exercício 6: Façam uma estrela-do-mar de barriga para baixo!

Lembrem-se que têm agora de fazer bolhinhas.





**Exercício 1: Nadar de bruços – pernada (pernas como um sapo), sentados!**

Sentem-se no chão ou num banco. Estiquem primeiro bem as pernas, depois encolham as pernas, virem os pés para o lado, façam dois grandes círculos empurrando-os e dobrem de novo as pernas.

Mas como não podemos nadar sentados, vamos treinar de barriga para baixo.

**Exercício 2: Nadar de bruços – pernada (pernas como um sapo), de barriga para baixo!**

Deitem-se em cima de uma mesa pequena, numa cadeira ou na beira da cama e façam o mesmo movimento como aquele que fizeram sentados. Seria melhor se alguém vos pudesse observar e dizer se estão a fazer o exercício corretamente como no vídeo. **Façam o exercício muitas vezes seguidas, até o conseguirem fazer automaticamente sem pausa e sem pensar!**

Deste modo também podem treinar a pernada para *crawl* e costas.

Para nadar de bruços, temos não só de aprender a pernada, mas também a braçada, ou seja, os movimentos dos braços.

**Exercício 3: Estiquem bem os braços para a frente, juntem primeiro as mãos, virem-nas depois para fora, façam de seguida dois grandes círculos e juntem de novo as mãos à frente do peito.**

**Exercício 4: Realizem agora o exercício 3 muitas vezes seguidas, até o conseguirem fazer automaticamente sem pausa e sem pensar!**

Parece assim um arco (círculo grande) e uma flecha (braços para a frente).

A braçada, o movimento dos braços „arco e flecha“ , também podem treinar em casa sem piscina.

**Exercício 5: Deitem-se em cima de uma mesa pequena, numa cadeira ou na beira da cama e façam exatamente o mesmo movimento como em pé!**

**Na piscina, podem agora articular o movimento de pernas, braços e respiração. E assim, serão rapidamente verdadeiros nadadores!**

Traduzido por: Helena Neves Markert