

Ruhena Kelber Abrão
Eliamaria Ribeiro Curcino
Jacyara Christina Carvalho Azevedo

Um pedacinho da Educação Física: a Natação



Ruhena Kelber Abrão
Eliamaria Ribeiro Curcino
Jacynara Christina Carvalho Azevedo

Um pedacinho da Educação Física: a Natação



**Universidade Federal do Tocantins Editora da Universidade Federal do Tocantins
- EDUFT**

Universidade Federal do Tocantins

Reitor

Luis Eduardo Bovolato

Vice-reitor Marcelo Leineker Costa

Chefe de Gabinete

Emerson Subtil Denicoli

Pró-Reitor de Administração e Finanças (PROAD)

Jaasiel Nascimento Lima

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis (PROEST)

Kherlley Caxias Batista Barbosa

*Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários
(PROEX)*

Maria Santana Ferreira dos Santos

*Pró-Reitora de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas
(PROGEDEP) Michelle Matilde Semiguem Lima Trombini Duarte*

Pró-Reitor de Graduação (PROGRAD)

Eduardo José Cezari

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESQ)

Raphael Sânzio Pimenta

Pró-Reitor de Tecnologia e Comunicação (PROTIC)

Ary Henrique Moraes de Oliveira

Capa: Os autores

Diagramação: Os autores

Elementos gráficos: Canva

Revisão Técnica: Alderise Pereira da Silva Quixabeira

Lóry da Silveira Ribeiro

Revisão Linguística: Nicole Medeiros Rocha

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca da Universidade Federal do Tocantins
Campus Universitário de Palmas

P371 Um pedacinho da educação física: a natação. 1. ed. v. 11 / Ruhena Kelber

Abrão, Eliamaria Ribeiro Curcino, Jacyara Christina Carvalho Azevedo –
Palmas: EDUFT, 2023.

20f.: il.

ISBN: 978-65-5390-036-3

1. Esporte. 2. Skate. I. Abrão, Ruhena Kelber. II. Curcino, Eliamaria.
III. Azevedo, Jacyara.

CDD 796.8

CDU 379.8

Bibliotecário: Marcos Felipe Gonçalves Maia

CRB-2: 1.445

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por
qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos
do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.



<http://www.abecbrasil.org.br>

**Editora da Universidade Federal do Tocantins - EDUFT
Conselho Editorial
Presidente**

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

*Membros do Conselho por Área
Ciências Biológicas e da Saúde*

Eder Ahmad Charaf Eddine

Marcela Antunes Paschoal Popolin

Marcio dos Santos Teixeira Pinho

Ciências Humanas, Letras e Artes

Barbara Tavares dos Santos

George Leonardo Seabra Coelho

Marcos Alexandre de Melo Santiago

Rosemeri Birck

Thiago Barbosa Soares

Willian Douglas Guilherme

Ciências Sociais Aplicadas

Roseli Bodnar

Vinicius Pinheiro Marques

Ciências Exatas e da Terra

Fernando Soares de Carvalho

Marcos André de Oliveira

Maria Cristina Bueno Coelho

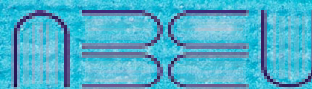
Interdisciplinar

Ana Roseli Paes dos Santos

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

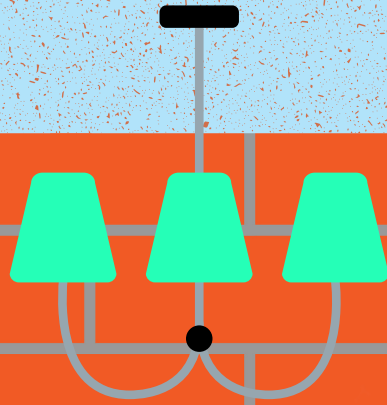
Wilson Rogério dos Santos

Agradecimentos à Coordenação de
Aperfeiçoamento do Ensino Superior (CAPES)
Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em
Políticas Públicas de Esporte e Lazer - REDE
CEDES/TO Universidade Federal do Tocantins
(UFT), Edital Universal PROPESQ, Fundação de
Amparo a pesquisa do Tocantins (FAPT)

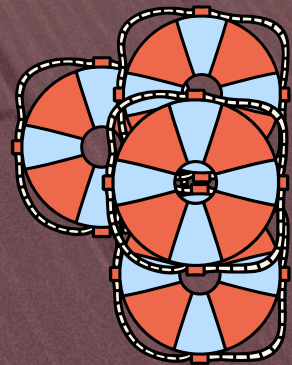


Associação Brasileira
das Editoras Universitárias

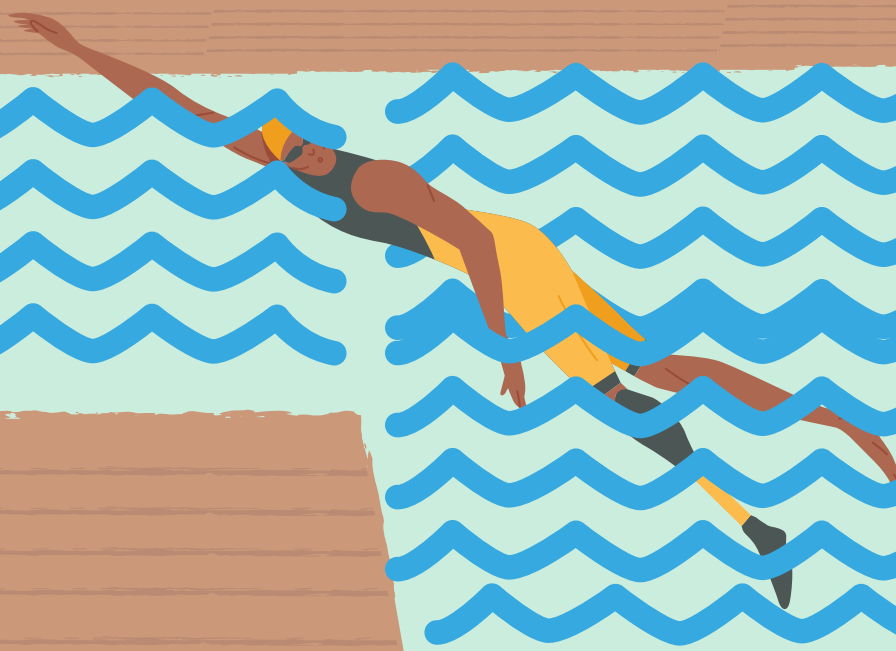
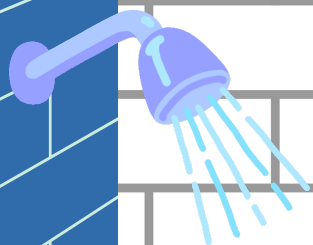
<http://www.abecbrasil.org.br>



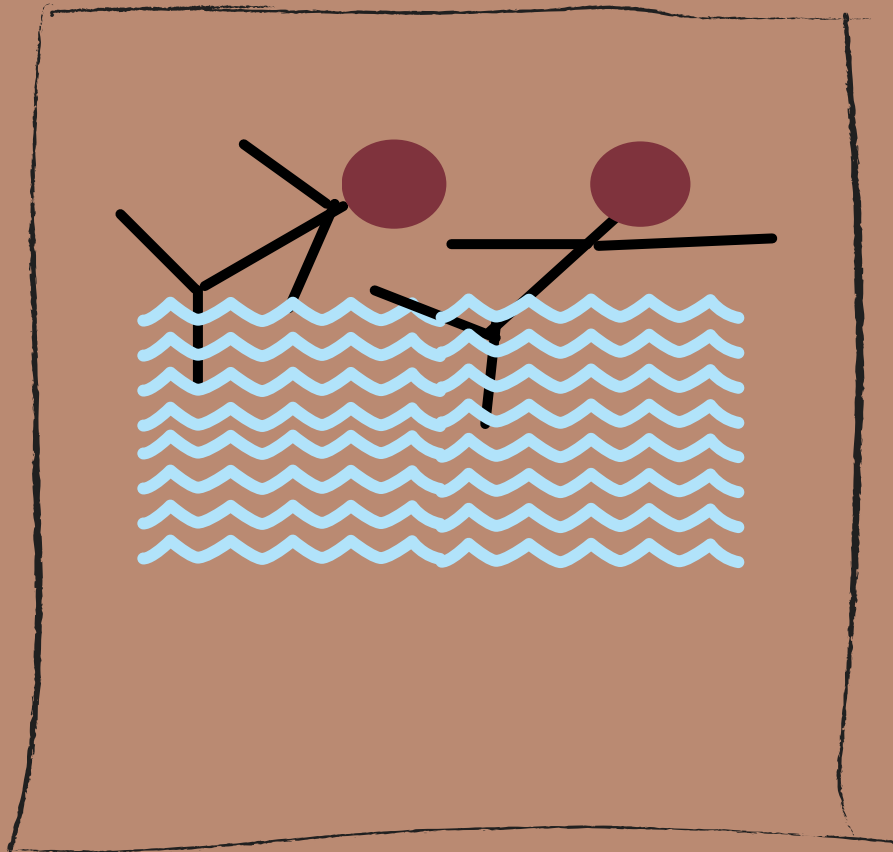
**Olá coleguinhas,
hoje iremos
conhecer a história
da natação!**



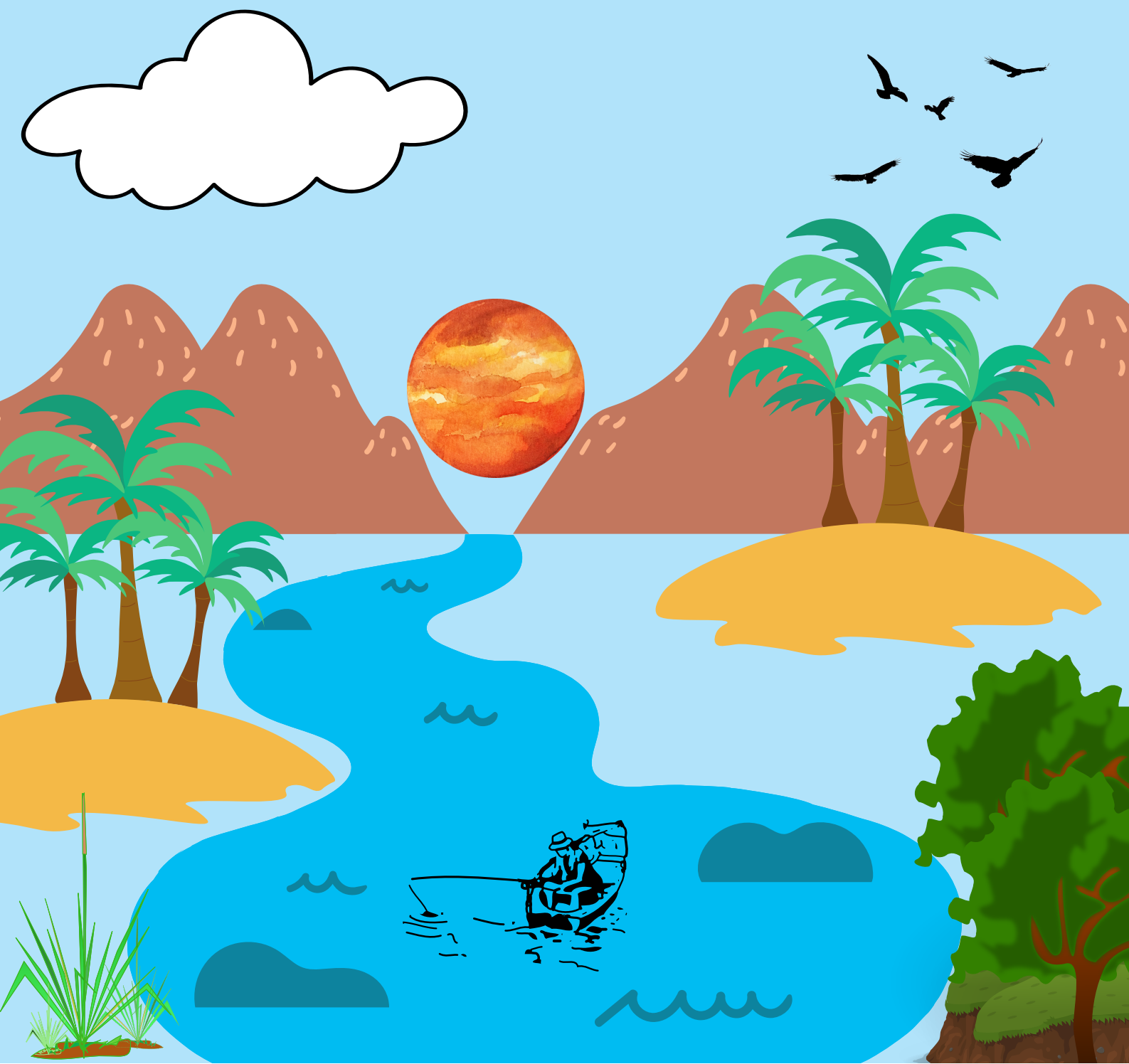
**A natação é um
esporte praticado
há muitos anos,
inclusive antes de
de Cristo!**



Isso é revelado por pinturas rupestres e relatos que mostram uma antiga relação dos humanos com a atividade



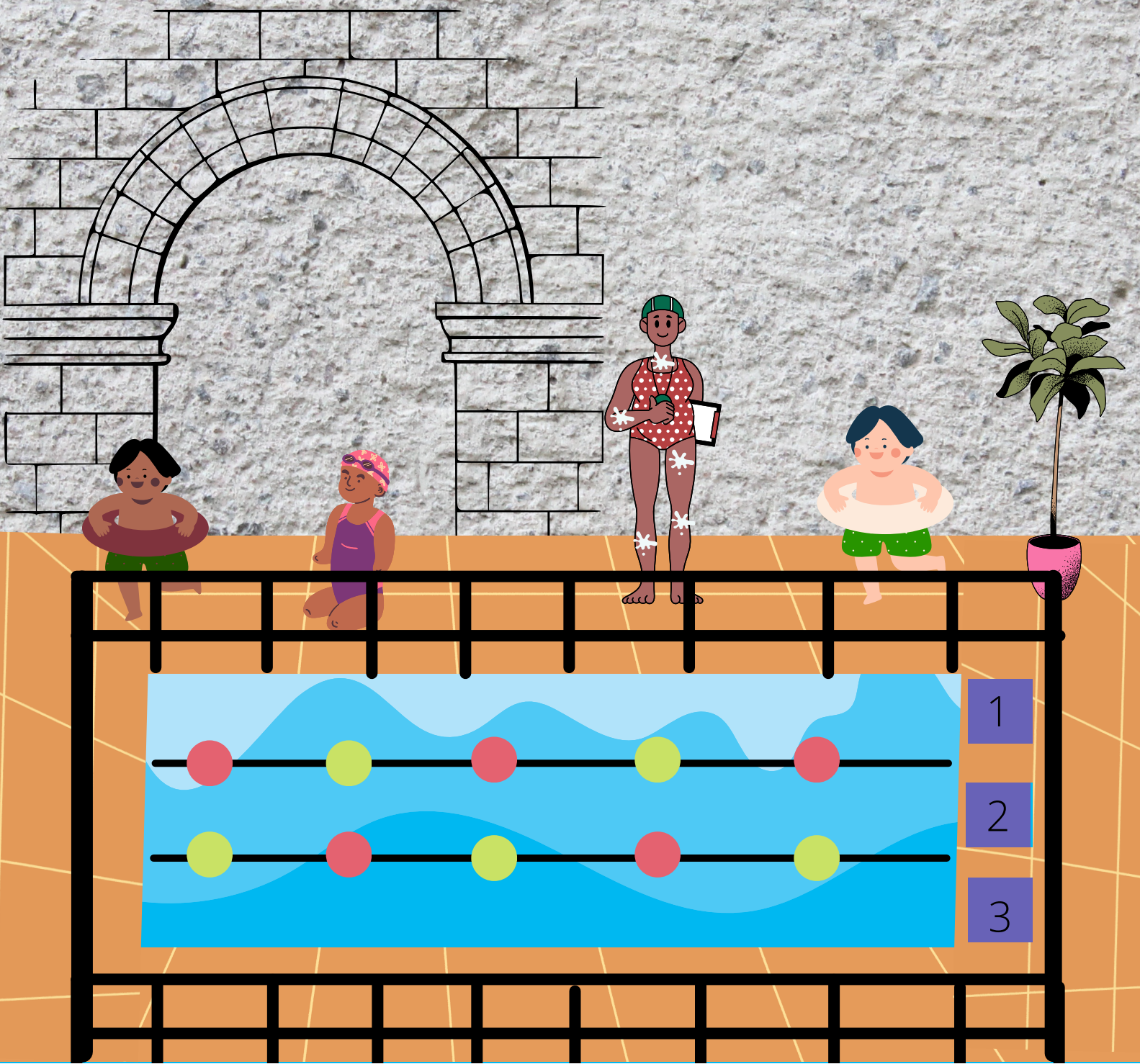
Nadar possibilita superar obstáculos em rios e lagos, assim como adquirir alimentos com a pesca e ajuda a evitar afogamento.



**Na Grécia antiga, a
natação assumiu sua
relação com a saúde e
o condicionamento
físico de guerreiros e
atletas.**



**Já no Império Romano, a
natação fazia parte do
sistema de educação e foram
construídas as primeiras
piscinas**



**Agora vamos conhecer os
estilos de nados:**

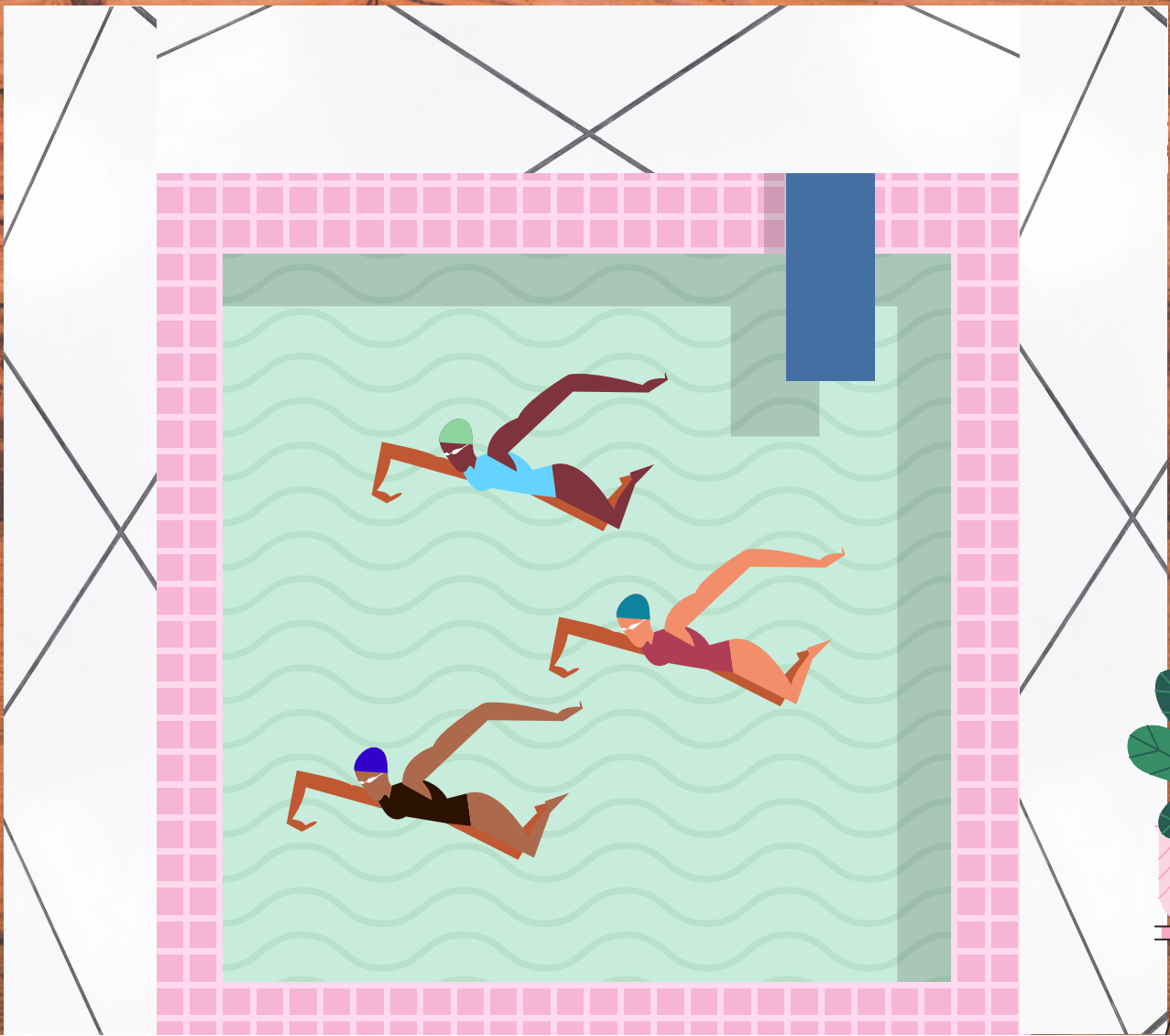
**Crawl - braçadas
alternadas e movimento
vertical, também
alternado.**



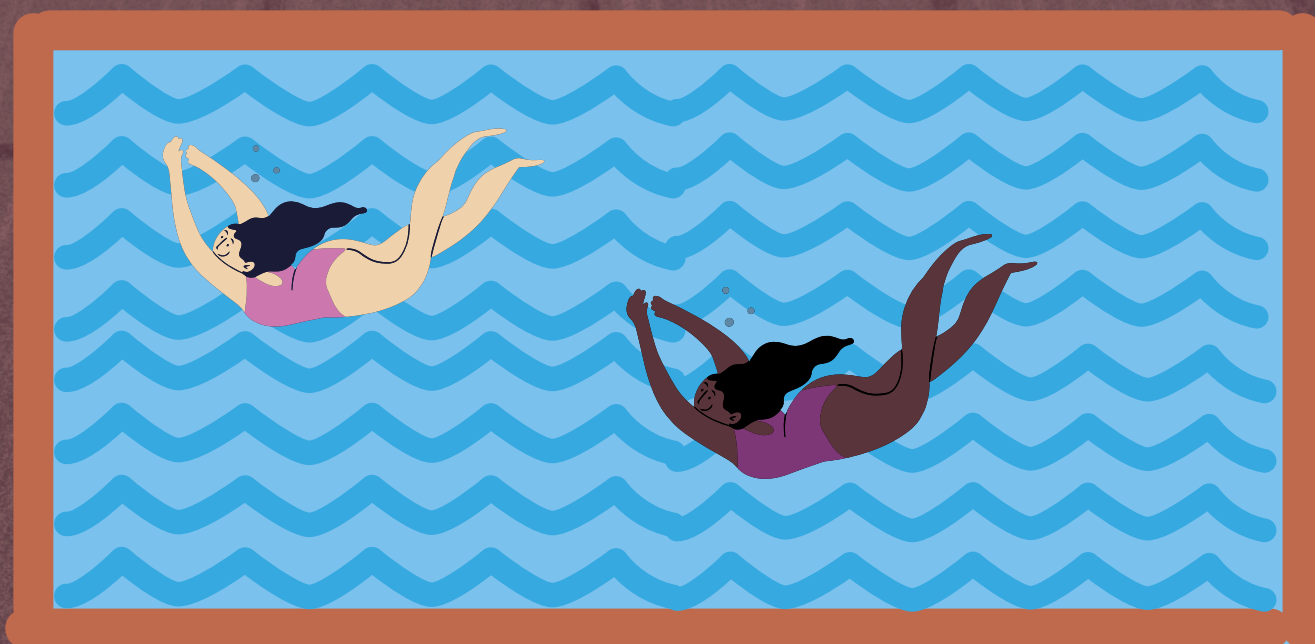
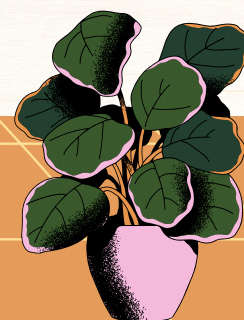
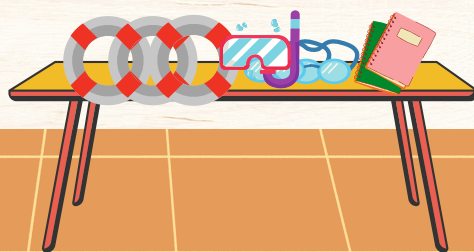
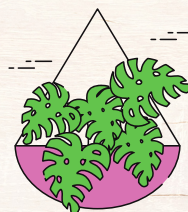
**Costas- movimento
de braços e pernas
alternados como no
crawl, mas de
costas para fundo
da piscina.**



Borboleta- movimento das pernas ondulatório como o nado peito, mas com o Movimento de braços simultâneos, projetados para fora da piscina.



Peito - na posição de braços, o atleta projeta o corpo para fora da piscina e realiza um movimento de braços e pernas em conjunto.



E aí, vamos conhecer cada modalidade esportiva da natação?

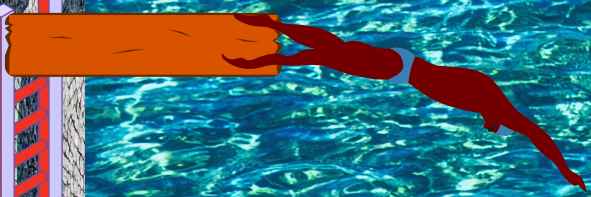
Polo aquático;



Nado sincronizado;

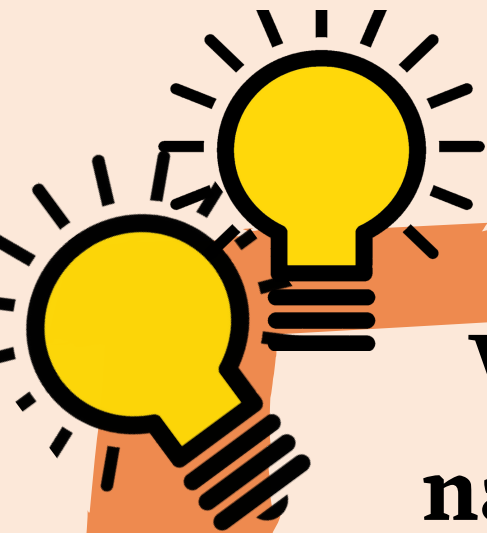


Saltos ornamentais;



Mergulho;





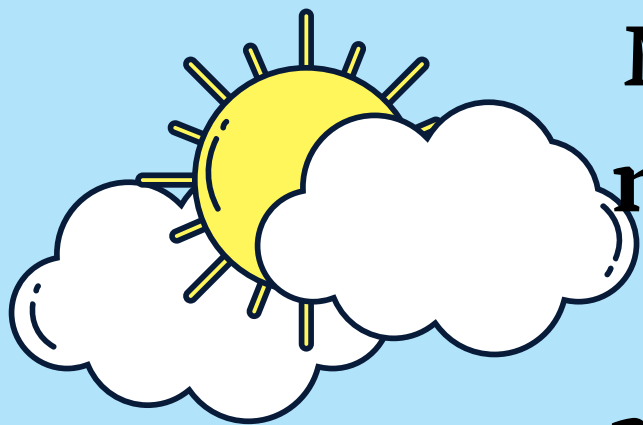
Vocês sabiam que nadar possibilita a sobrevivência e desenvolvimento humano? Sim! Além de movimentar todos os músculos do corpo a natação traz grandes benefícios a saúde física e mental



**A natação tem grande
importância na Educação
Física Escolar e
principalmente na Educação
Infantil**



**Até os bebês podem praticar!
A natação ajuda muito na
prevenção de doenças
respiratórias**



**Mas para praticar a
natação você precisa
estar sempre
acompanhado de um
profissional!**



**Agora que já
conhecemos a
história da natação,
vamos praticar?**

**Com a ajuda de um
responsável aponte a câmera
do celular para o QR code e
assista o vídeo de crianças na
Natação**



Autores



Jacyara Christina Carvalho Azevedo

**Graduanda em Educação Física
Licenciatura (UFT) Membro do grupo de
pesquisa HEALth,pHYsicalactivity and
Behavior ReseArch(HEALTHY-BRA).**



Eliamaria Ribeiro Curcino

**Graduanda em Educação Física Licenciatura
(UFT). Bolsista do Programa Residência
Pedagógica (UFT). Pesquisadora na área das
infâncias, saúde, lutas, formação docente e
lazer.**



Ruhena Kelber Abrão

**Doutor em Educação em Ciências, Química da Vida e
Saúde (UFRGS). Mestre em Educação Física (UFPeL).
Graduado em Pedagogia e Educação Física (FURG).
Professor Adjunto da Universidade Federal do Tocantins
(UFT). Coordena, desde 2016, do Centro de
Desenvolvimento do Esporte Recreativo e do Lazer, Rede
CEDES. Coordenador da Residência Pedagógica em
Educação Física e do Mestrado Profissional de Educação
Física (PROEF). Membro do Grupo de Pesquisa HEALth,
pHYsical activity and Behavior ReseArch (HEALTHY-
BRA).**

