

AS PROPOSTAS DE ENSINO-APRENDIZAGEM DE AUTORES NACIONAIS NA INICIAÇÃO DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS

National authors' teaching-and-learning proposals on the swimming initiation for children

ROCHA, Flávia Rossato da^a, GONZALEZ, Fernando^b, CORAZZA, Sara Teresinha^c

Resumo

Este estudo trata de analisar propostas, de autores brasileiros na década de 90, no ensino aprendizagem da natação para crianças. Desenvolveu-se o estudo adotando três aspectos fundamentais, que são a familiarização ao meio líquido, métodos de ensino e programa. Utilizou-se as obras de Velasco (1997)¹, Santos (1996)², Netto (1996)³, Gomes (1995)⁴ e Braz (1997)⁵. Em relação ao aspecto familiarização constatou-se que dois destes autores^{1,3} adaptam a criança da mesma forma, buscando equilíbrio emocional e padrões básicos de movimento no que diz respeito a imersão, flutuação e propulsão. Já um terceiro autor² nesta fase se preocupa em aumentar o repertório de gestos corporais e o quarto autor⁴ procura o domínio do corpo na água, levando a criança à técnica dos nados. No aspecto método de ensino percebeu-se alguns autores usando o parcial^{1,3,5}, um deles usando o global² e o último fazendo uso do parcial e parcial progressivo⁴. Considerando o aspecto programa de ensino ou a organização de seus conteúdos constatou-se que todos autores seguem o exemplo da escola americana, tendo como seqüência o crawl, costas, peito e borboleta, com exceção de um autor⁵ que sugere crawl, peito, costas e borboleta. Houve a omissão de alguns autores, pois, não contemplaram em suas obras os três aspectos. Ao se considerar as propostas de ensino-aprendizagem, numa visão mais ampliada, percebeu-se a unanimidade dos autores ao estimular a busca de segurança no meio-líquido com vistas a uma evolução gradativa para a técnica dos quatro nados.

Palavras chaves: natação, métodos de ensino-aprendizagem, crianças.

Abstract

This study analyzes teaching-and-learning proposals put forward in the nineties by Brazilian authors aiming at children's swimming initiation. The study was carried out by adopting three fundamental aspects, namely the acquaintance with the liquid environment, teaching methods and programmer. The works by Velasco (1997)¹, Santos (1996)², Netto (1996)³, Gomes (1995)⁴ and Braz (1997)⁵ were used. Concerning the feature "acquaintance", it was verified that two of these authors^{1,3} bring the child to getting adapted to the liquid environment in the same way, aiming at emotional balance and basic movement patterns regarding immersion, floating and propulsion. A third author in this stage², is concerned with increasing the repertory of bodily gestures, and a fourth one⁴ seeks for the control of the body in the water, driving the child to the swimming technique. As regards the teaching method feature, it was noticed that several authors^{1,2,5} used the partial applied one of them the global method³ and another applying the partial and partial-progressive⁴. Finally applying programme aspect or the organization of its contents, it was verified that all the authors one⁵ followed the example of the American school, which suggests the crawl-backstroke-breast-butterfly swimming style sequence. An exception is made for the author⁵ who comes up with the crawl-breast-backstroke-butterfly sequence instead. Several authors were left out, for their works did not account for the three aspects. In considering the teaching-and-learning proposals on a broader view, it was noticed the authors' unanimity toward encouraging the search for safety in the liquid environment, bearing in mind a gradual evolution toward the four-swimming technique.

Key words: swimming, teaching and learning methods, children.

^aGraduada em Educação Física/UNIJUÍ

^bProfessor Ms. Departamento de Pedagogia-Curso Educação Física/UNIJUÍ

^cProfessora Adjunta do CEFD/UFSM

INTRODUÇÃO

Este estudo foi elaborado através de uma pesquisa bibliográfica, onde se fez necessário aglomerar as obras dos autores brasileiros da década de 90 que abordassem uma proposta de adaptação ao meio líquido, metodologia e programa de ensino na iniciação da natação para crianças. Com isso o objetivo geral centrou-se em analisar as perspectivas pedagógicas de ensino-aprendizagem destes autores, buscando desta forma, obter um maior aprofundamento do conhecimento desejado^{1,2,3,4,5}.

Convém salientar aspectos importantes da habilidade natação, iniciando com sua caracterização como ação cíclica, ou seja, onde os movimentos gerados constituem-se sempre de uma fase preparatória e uma fase principal, sendo que a primeira é a da pegada, da entrada na água e a segunda é a da propulsão, do deslocamento na água; sua classificação como habilidade fechada, sendo que é aquela para qual o ambiente é estável e previsível, onde se procura aproximar o máximo possível da meta a ser alcançada, em função do objetivo proposto; e o envolvimento de vários mecanismos de controle motor em sua execução que são os canais exteroceptivos, proprioceptivos e interoceptivos^{6,7}.

Para a análise das obras da habilidade motora já caracterizada, destacamos elementos importantes que são a familiarização ao meio líquido, metodologia e programa de ensino, os quais detalharemos a seguir:

A adaptação ao meio líquido trata-se de uma fase de grande importância ao ensino da natação, pois ela é o processo que visa dar segurança ao aluno no meio líquido. Este meio, a água, não lhe é familiar, não faz parte de seu cotidiano, sendo necessário fazer com que o aprendiz seja envolto por um clima agradável, prazeroso, o qual lhe dê subsídios e meios para uma boa ambientação e consequente resposta motriz. As atividades a serem desenvolvidas nesta fase devem propor-

cionar aos alunos alegria e satisfação, fazendo com que o medo se afaste e que o aprendiz perceba o quanto é agradável a sensação de segurança dentro da água. Depois de sentirem-se seguros, as próximas etapas a serem aprendidas, serão uma consequência, garantindo deste modo perspectivas de sucesso.

Ao tratarmos de métodos, se faz necessário entender que metodologia de ensino é o conjunto de procedimentos didáticos, representados por seus métodos e técnicas de ensino, que visam levar a bom termo a ação didática, que é alcançar os objetivos do ensino e consequentemente, da educação⁸. Assim, neste contexto, os métodos de ensino aplicados à natação são o global, o parcial e o parcial progressivo.

No método de ensino global aprende-se uma habilidade motora compreendendo-a e realizando-a como um todo do início ao fim do processo de aprendizagem. O método de ensino parcial consiste em iniciar-se com a aprendizagem de exercícios parciais até conseguir dominá-los para depois uni-los entre si e aprender a habilidade completa. O método de ensino parcial progressivo, consiste em exercitar separadamente as duas partes iniciais de um conhecimento prático, depois articulá-las e ir progressivamente acrescentando conhecimentos parciais até que a habilidade esteja completa^{8,9}.

O programa de ensino é toda ação que partindo da análise do educando, permite prever, raciocinar, orientar, organizar, melhorar e adequar os conteúdos às necessidades do processo ensino-aprendizagem de modo a torná-lo eficiente, significativo e mensurável. Sinteticamente, um programa de ensino é a organização de apresentação dos conteúdos em grandes etapas. Em natação, o principal objetivo de um programa deve ser o de promover a arte da mesma e divulgar⁹ todas as diversas habilidades ligadas a ela. Durante todo o programa deve predominar o aspecto da segurança na água, sendo que aspectos secundários como transporte na água, com-

petições e saltos são atividades aquáticas importantes que podem ser incluídas no mesmo.

ANALISANDO AS OBRAS

Em função dos objetivos deste estudo, faz-se a análise das propostas de ensino segundo estudiosos já mencionados¹²³⁴⁵

NATAÇÃO SEGUNDO A PSICOMOTRICIDADE¹

Obra em segunda edição, do ano de 1997, a qual se preocupa com o desenvolvimento global da criança, apresentando uma proposta de ensino voltada aos interesses do educando. Enfoca o desenvolvimento da psicomotricidade aplicada à natação.

A adaptação ao meio líquido inicia-se pela ambientação, onde o aluno irá conhecer o espaço, fazer amizade com a água, procurar a intimidade com o ambiente que é totalmente diferente daquele que vive. Ela salienta que o contato físico e social que o aluno terá com o professor é fator essencial nesta etapa da aprendizagem.

Após este primeiro contato com o meio aquático, à medida que o aluno sentir-se seguro, domina a água corporalmente e caminha de forma equilibratória na piscina, entra-se no processo de adaptação polissensorial, onde a vivência ocorrerá através do rosto, iniciando-se pela boca, nariz, olhos e ouvidos.

O próximo processo será o processo respiratório, o qual se preocupa com a conscientização do movimento ativo e passivo de entrada e saída de ar no organismo, pois na água se processa através da inspiração fora dela (pela boca) e expiração dentro dela (pela boca ou nariz). Após estas experiências, segunda a autora, o aluno estará preparado a realizar, até voluntariamente a imersão. Ainda nesta etapa cita-se o processo de flutuação, o qual seria o próximo passo após a criança estar adaptada, podendo deste modo mudar a posição de seu corpo, da

vertical para a horizontal.

Após, passa-se à sustentação, a qual, segundo a autora citada, tornar-se-á um processo natural de domínio em relação aos movimentos e equilíbrio do corpo na água. Assim, quando o aluno tiver vencido todos os processos anteriores, apresentará condições necessárias para sua propulsão de braços e pernas na água e a aprendizagem dos movimentos adequados de cada nado.

Muitos estudiosos ressaltam a questão da segurança nesta fase de adaptação, pois para eles não basta que as crianças estejam em segurança, mas que se sintam seguras, garantindo desse modo uma estabilidade emocional, que é indispensável à uma autonomia afetiva, antecipadora da autonomia motora, que deve caracterizar os primeiros passos da aprendizagem num meio estranho, como é o aquático.

No aspecto da metodologia, a autora posiciona-se em relação ao método de ensino parcial, sendo este constatado através de sua proposta de exercícios na aprendizagem dos nados, onde propõe exercícios em que as diversas partes do nado são ensinadas separadamente, praticando-se assim exercícios isolados. Esta constatação fica mais óbvia e clara quando, no ensino dos quatro estilos ela apresenta a mesma seqüência de exercícios isolados, sendo eles: exercícios para o corpo, cabeça, braços e pernas. Após estas partes serem aprendidas, aglutinam-se numa coordenação, que é a última parte da seqüência dos exercícios, formando assim o conjunto de cada um dos quatro estilos. Com relação a este aspecto, a autora coloca também que devemos utilizar em nossa metodologia situações espontâneas vividas pelo aluno, sendo que o bom professor é aquele que promove uma seqüência de situações de potencial educativo, onde o aluno vivencia os problemas com intuito de descobrir respostas eficazes.

Para tanto, conforme a autora, devemos criar situações estimuladoras para um direcionamento metodológico, respeitando o

nível de desenvolvimento psicomotor do aluno, não significando restringi-lo à idade cronológica, pois há uma série enorme de heterogeneidade nos níveis individuais, sendo que se isso ocorrer, o educador poderá se prender a idéias até erradas quanto ao potencial dos seus alunos.

O programa de ensino proposto constitui-se de três etapas: a primeira diz respeito à adaptação, a qual possui como principal objetivo uma boa ambientação ao meio aquático; a segunda relaciona-se à aprendizagem dos quatro estilos, onde se objetiva respeitar o ritmo individual de cada aluno, e a terceira e última diz respeito ao aperfeiçoamento dos estilos, tendo-se a preocupação com a resistência e a performance de cada aluno na água.

³NATAÇÃO: ENSINO E APRENDIZAGEM

Esta obra foi publicada no ano de 1996 e aborda o ensino da natação por excelência, ou seja, volta-se ao respeito pelo nível de desenvolvimento da criança, enfatizando o resgate do lúdico no decorrer da aprendizagem.

Com relação à adaptação ao meio líquido, o autor destaca que nela visa-se aumentar o repertório dos movimentos corporais, para assim haver uma melhor adaptação ao meio aquático. Neste período a criança tem oportunidade de combinações de diversos movimentos criados por ela, não tendo uma maior preocupação com um conteúdo pré-determinado.

O papel do professor nesta etapa, também é destacado como de estimulador das ações corporais através de jogos e brinquedos utilizados durante as aulas.

No aspecto da metodologia, o autor utiliza-se do método de ensino global, seguido sempre de objetivos voltados ao desenvolvimento da consciência corporal na criança. Para tanto, o autor destaca que "... nosso objetivo não é ensinar os movimentos este-

reotipados (gesto desportivo) de uma forma mecânica, fragmentada e com excessos. É importante que as atividades a serem desenvolvidas favoreçam a descoberta de movimentos que facilitem a aprendizagem dos nados. Para isto, é necessário uma constante reinvenção e experimentação dos movimentos criados" (1996, p. 97).

O programa de ensino desenvolvido pelo autor baseia-se em três etapas, onde a primeira refere-se à ambientação ou adaptação ao meio aquático, a qual oferece à criança oportunidade de autocriação, combinando movimentos diversos, sem preocupar-se com os estilos propriamente ditos; a segunda etapa diz respeito à aprendizagem dos nados, onde se procura levar em conta o nível de aprendizagem motora adquirida na etapa da ambientação e também a fase de desenvolvimento em que a criança se encontra; e a terceira, baseia-se no aperfeiçoamento e treinamento desportivo, onde a criança aperfeiçoará a aprendizagem biomecânica dos quatro nados, desenvolvendo assim sua performance através dos princípios científicos do treinamento.

²NATAÇÃO: A DIDÁTICA MODERNA DA APRENDIZAGEM

A obra, publicada no ano de 1996, refere-se aos 35 anos de experiência do autor em bordas de piscina. Busca através de suas aulas entrar no mundo da criança, conhecendo-a e tornando-se íntimo dela, fazendo com que a mesma sinta prazer em nadar, desenvolvendo-se assim integralmente.

Na adaptação ao meio líquido, o autor propõe que as turmas sejam homogêneas em relação à faixa etária e compostas de crianças de ambos os sexos. Mesmo assim, segundo ele, haverá sempre uma criança que reage de forma negativa a participação, devendo o professor deste modo, ter paciência e carinho para integrá-la a turma, pois a criança acaba de descobrir um mundo diferente daquele que estava acostumada a viver.

Os objetivos desta fase, para o autor, devem ser mascarados, disfarçados, através de brinquedos de todos os tipos, utilizados como recursos, pois por mais clara e simples que a atividade proposta seja, haverá sempre alunos com dificuldade de compreensão. Assim é salientado que³ “quando você quiser que eles entendam, que eles façam, demonstre, fale alguma coisa parecida, mascare, modifique, com símbolos, com brinquedos, com bonecos, com nomes, etc, e você vai transformar situações adversas em favoráveis”.

Com relação à metodologia de ensino, a posição do autor é clara em relação ao método de ensino parcial ou da parte para o todo como o denomina.

Ele aborda que neste método ensina-se do simples para o complexo e que da mesma forma as crianças devem aprender, pois cada nova habilidade será a preparação para a atividade seguinte. Assim, a criança não pode dominar uma atividade nova sem ter dominado o movimento anterior.

Neste método se demora mais tempo para ensinar a nadar, mas em compensação, a criança nadará sempre corretamente, pois todos os detalhes (de pés, mãos, respiração) serão ensinados parcialmente para depois se unirem numa coordenação geral, garantindo assim, um nadar correto para toda a vida.

Um outro aspecto que o autor salienta é a questão da assiduidade às aulas, pois neste método quando a seqüência é interrompida pelo aluno faltoso as aulas avançam e ele fica para trás, regredindo às vezes ao estágio inicial.

O autor chama a atenção e afirma que “... você não pode dar um exercício novo sem que a turma domine o anterior, porque esta é a seqüência pedagógica das partes para o todo” (1995, p.131).

O programa de ensino proposto pelo autor divide-se em seis estágios: a adaptação, a qual deve ser geral, isto é, em relação ao meio líquido, ao ambiente, aos companheiros e ao professor; equilíbrio e propulsão, onde é importante que a criança aprenda a

fazer este trabalho nas duas formas: decúbito ventral e decúbito dorsal, sendo que o autor refere-se a não se utilizar de artifícios, pois eles podem ajudar na flutuação, mas após tira-los irão aparecer problemas; respiração, sendo citado como o estágio mais importante na aprendizagem da natação, pois diferentemente de outros esportes, precisa-se de precisão e ritmo para executar a respiração (inspiração e expiração), onde o tempo para inspirar é muito curto e feito pela boca antes de afundar a cabeça, e a expiração é feita dentro d'água, utiliza mais tempo e deve também ser feita de preferência pela boca ou pela boca e nariz; deslocamentos com propulsão, os quais deverão ser realizados sempre com deslizamentos com ou sem ajuda das pernas, dos braços ou das bordas; nado completo de crawl, onde toda a técnica deve ser mostrada fora da água pelo professor, fazendo deste modo com que a criança entenda os movimentos e após aprender o crawl completo, passa-se para o costas, após o peito e por fim o borboleta; saídas e mergulhos, feito com exercícios demonstrados pelo professor, não sendo necessário entrar em detalhes quanto a técnica ou mecânica, mostrando apenas o exercício fora da água, e após pedir que a criança o repita.

As obras *Natação: uma alternativa metodológica*,⁴ e *100 aulas: aprendizado*⁵ não foram contempladas nos três aspectos em análise dentro deste estudo, sendo que a primeira foi analisada em função da adaptação ao meio líquido e metodologia de ensino e a segunda, somente em função da metodologia de ensino.

Assim sendo, a adaptação ao meio líquido é uma das fases de maior importância na natação, pois uma pessoa mal adaptada encontrará mais dificuldades para aprender a nadar e desenvolver a técnica dos nados. Segundo ele, esta fase é também, um momento de integração do aprendiz com o meio, onde os estímulos variados, oriundos principalmente do professor/orientador, devem pro-

porcionar o domínio do corpo na água. O autor refere-se ainda à flutuação, a qual faz parte desta etapa e que visa o domínio das posições de decúbitos (dorsal e ventral) sob a água, com suas conseqüentes trocas (decúbito dorsal para ventral e vice-versa). Após o aprendiz estar adaptado, dominando seu corpo na água e com uma boa flutuação, poderá iniciar o aprendizado dos nados.

Com relação à metodologia de ensino, o autor utiliza-se do método de ensino parcial progressivo no ensino do crawl e para os demais estilos, utiliza o método de ensino parcial, sendo que apresenta exercícios educativos e atividades para os quatro nados.

Na análise da obra, no que diz respeito ao aspecto da metodologia de ensino, sendo o único possível de ser analisado, a autora opta pelo método de ensino parcial, pois nas aulas para cada estilo, observa-se a separação das partes do nado, onde se praticam exercícios isolados, como por exemplo, no nado crawl, sugere na primeira aula: aquecimento, exercícios de pernada, de braçada e de pernada e braçada, prosseguindo desta forma nos demais estilos.

ANÁLISE COMPARATIVA

Após analisar cada obra em específico, tornou-se necessário uma interpretação das propostas dos autores, enfocando as convergências e divergências mencionadas pelos mesmos em relação aos objetivos do presente estudo.

No primeiro aspecto que se refere à fase de adaptação ao meio líquido (ambientação) pode-se perceber a equivalência na forma de adaptar o aprendiz ao novo meio^{1,3}, pois abordam primeiramente a busca de um equilíbrio emocional (adaptação psicológica), para perder o medo e após, passam ao desenvolvimento das habilidades básicas aquáticas: imersão, flutuação e propulsão.

Na referida fase outro autor² preocupa-

se em aumentar o repertório dos movimentos corporais, para assim possibilitar a adaptação e uma conseqüente aprendizagem dos estilos enfocando sempre a busca da consciência corporal na criança. Já o próximo autor⁴ afirma que esta etapa é uma das mais importantes, porque nela acontece a integração da criança com o meio, a qual irá dominar seu corpo na água para aprender a nadar e desenvolver a técnica dos estilos.

Outro aspecto refere-se à metodologia de ensino dos nados e mais especificamente ao método de ensino utilizado por cada autor. Constatou-se a utilização do método parcial por alguns autores^{1,3,5} e do método global por parte do outro autor². A exceção está no que se refere a dois métodos no ensino-aprendizagem dos nados, onde sugere para o estilo crawl o método parcial progressivo, e para os demais⁴, costas, peito e golfinho, o método parcial.

Em relação à seqüência dos nados a serem ensinados, percebe-se que no geral os autores optam por iniciar com o estilo crawl, a seguir com o costas, após com o peito e por último o borboleta (golfinho) a exemplo da escola americana. A única exceção⁵ sugere a seqüência: crawl, peito, costas e golfinho. Seguindo este raciocínio, verificou-se que o primeiro estilo a ser ensinado é o crawl, havendo o unânime posicionamento de que este estilo proporciona segurança à criança e também uma melhor passagem aos demais estilos.

No entanto, a ênfase ocorre na aprendizagem dos estilos, devendo se iniciar por aquele que a criança tiver maior tendência, como por exemplo, a facilidade em flutuar em decúbito dorsal, então o estilo seria o costas⁵.

Sobre o papel do professor, destaca-se que é ele quase que um psicólogo que participa na construção dos valores, contribui para o autoconceito da criança e principalmente dirige com consciência suas responsabilidades³.

Para outro o professor deve ser o

estimulador de respostas eficientes, respeitando assim o grau de desenvolvimento de cada aluno¹.

E ainda, o professor deve ser um incentivador, durante todo o processo de ensino-aprendizagem onde a criança é o centro do mesmo, sendo que após concluir o estágio de aprendizagem dos estilos, poderá optar pela busca do aperfeiçoamento dos mesmos. Braz, no entanto afirma que o educador deve demonstrar a atividade, descrevendo-a verbalmente para fazer com que o aprendiz responda às suas colocações. Gomes somente se refere ao seu papel na fase de adaptação, que é de facilitador da aprendizagem².

No aspecto do programa de ensino, estão incluídos somente três autores^{1,2,3}, sendo que apresentam basicamente as mesmas etapas em seu programa de ensino, diferenciando-se apenas na forma de expressar as mesmas.

CONCLUSÃO

Ao desenvolver este estudo, constatou-se que no mundo dos esportes a natação se destaca e diferencia-se dos demais. Para tanto, ela precisa ser desenvolvida dentro de um clima que favoreça a aprendizagem, do ponto de vista motor, oferecendo condições para que a criança produza respostas adaptativas.

Estas respostas devem ser estimuladas e geradas através de uma boa adaptação aquática a qual se constitui na principal fase para o aprendizado da natação. O aluno precisa desenvolver uma série de novas habilidades, as quais não lhe eram familiares, começando pela mudança na posição do seu corpo (vertical para horizontal) até a mudança na respiração, sendo diferente daquela praticada normalmente.

Após as análises realizadas, comprovou-

se que o ensino-aprendizagem da natação para crianças em relação aos autores consultados, volta-se ao aprendiz, proporcionando-lhe situações estimuladoras, as quais lhe ofereçam condições para exercer a prática desse esporte tão prazeroso, o qual é um meio para garantir uma vida saudável.

Verificou-se também que os autores possuem posicionamentos diferentes em relação a como se deva processar a aprendizagem, principalmente em função da metodologia e programa de ensino. Mas, apesar das divergências verificadas nestes pontos, buscam chegar ao mesmo fim, o qual visa fazer com que a criança se adapte ao meio aquático e aproprie-se dos conhecimentos e técnicas dos nados.

Um ponto em comum salientado pela maioria dos autores estudados refere-se ao papel do professor na aprendizagem da natação, sendo que é ressaltado como de grande importância, pois os estímulos devem partir do mesmo, conduzindo o ensino deste desporto em benefício da criança, tendo sempre como principal objetivo o desenvolvimento do prazer em nadar.

Constatou-se que os professores devem ser incentivadores, precursores de bons resultados no aprendizado, entendendo a criança como ela é, pois há uma gama enorme de heterogeneidade nos níveis individuais. Por isso, o processo de ensino deve respeitar todas as etapas do desenvolvimento do aprendiz, onde não se pode queimar nenhuma delas, pois uma se constitui na base para a outra.

Em função deste estudo, pôde-se entender por que a natação é citada como uma das atividades físicas mais completas, pois desenvolve na criança, quando bem orientada, os componentes motores essenciais à sua formação total, proporcionando assim um crescimento harmonioso do ser em processo de desenvolvimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. VELASCO, C. G. **Natação segundo a psicomotricidade**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1997. 266p.
2. SANTOS, C. A. **Natação**: ensino e aprendizagem. Rio de Janeiro: Sprint, 1996. 180p.
3. NETTO, J. B. **Natação**: a didática moderna da aprendizagem. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1995. 176p.
4. GOMES, W. D. F. **Natação**: uma alternativa metodológica. Rio de Janeiro: Sprint, 1995. 83p.
5. BRAZ, G. R. C. **100 aulas**: aprendizado. Rio de Janeiro: Sprint, 1997. 97p.
6. MAGILL, R. **Aprendizagem motora**: conceitos e aplicações. 5.ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.
7. COUNSILMAN, J. E. **A natação**: ciência e técnica para a preparação de campeões. Rio de Janeiro: Sprint, 1995. 83p.
8. HURTADO, J. G. **O ensino da Educação Física**: uma abordagem didático metodológica. 3. ed. Porto Alegre: Prodil, 1988. 257p.
9. PALMER, M. L. **A ciência do ensino da natação**. São Paulo: Manole, 1990.