

Natação – Treino 14 – Profa. Maria de Lourdes



Pixabay

Movimentar os braços, as pernas e respirar exige uma boa dose de coordenação motora para nadar. É uma capacidade física treinável dentro e fora d'água, e em qualquer idade. Tudo é uma questão de prática!

Por que treinar a coordenação motora é importante?

Para colocar em ação seu cérebro e sua prontidão motora, e assim adquirir habilidades para movimentos mais complexos, e mais rápidos, aumentando ainda mais sua consciência corporal e percepção de movimentos cinestésicos. Além de melhorar a eficiência do próprio movimento. Dessa forma podemos considerar que o exercício físico não só exercita seus músculos, mas também desenvolve a sua inteligência corporal.

Qual é a melhor idade para desenvolver a coordenação motora?

Desde bebê podemos estimular a coordenação motora de forma sensorial. Durante todo o desenvolvimento humano podemos aumentar a complexidade destes movimentos, considerando que a melhor fase de desenvolvimento desta capacidade física é por volta dos 8 anos de idade e as inúmeras vivências destes movimentos se tornam essenciais para o aprendizado. E ao longo da vida, mesmo na fase senil, somos capazes de adquirir novos aprendizados que irão colaborar na manutenção das atividades cerebrais e corporais.

Então vamos à prática!

1. Em pé, mãos entrelaçadas, fazer rotação dos punhos para um dos lados. Ao mesmo tempo, rotacionar um dos tornozelos com o apoio da ponta do pé no chão. Rotacionar 5 vezes para um lado e para o outro. Repetir o mesmo com o outro tornozelo.

2. Em pé, pernas levemente afastadas, apoiar a palma das mãos, uma na outra em frente ao seu rosto, com os dedos voltados para cima. Tentar aproximar o seu rosto à direita e depois à esquerda das mãos unidas, usando a musculatura do pescoço para realizar este movimento da cabeça. Repetir 5 vezes cada lado.
3. Em pé, pernas levemente afastadas, elevar os braços acima da cabeça e unir a palma das mãos com os dedos para cima, tentar aproximar a orelha direita no braço direito e depois a orelha esquerda no braço esquerdo sem soltar as mãos. Utilizar a musculatura do pescoço para realizar este movimento da cabeça. Fazer 5 vezes cada lado.
4. Em pé, pernas levemente afastadas, braço direito estendido para cima. Abaixar o braço com palma da mão direita voltada para baixo e flexão do cotovelo (apontando o polegar para si). Ao mesmo tempo, a mão esquerda com palma da mão voltada para si e cotovelo flexionado. Elevar e estender este braço para cima e rente ao corpo. Alternar sucessivamente os movimentos. Repetir 10 vezes com cada braço.
5. Circundação do braço direito estendido à frente (5 vezes), depois para trás (5 vezes). Repetir o mesmo com o braço esquerdo.
6. Circundação do braço direito estendido à frente, e ao mesmo tempo, circundação do braço esquerdo estendido para trás (5 vezes). Inverter o sentido do movimento dos braços (5 vezes).
7. Polichinelo com pausa quando os braços estão na altura dos ombros e pernas afastadas. (30 vezes)
8. Politamanco com pausa quando os braços e pernas estão no centro. (30 vezes).
9. Saltitar tocando mão direita no pé esquerdo, e mão esquerda no pé direito à frente e atrás (30 vezes).

Obs. Caso não possa saltar, os exercícios 7, 8 e 9 também podem ser realizados sem salto. Veja o vídeo explicativo [aqui](#).

Até o próximo treino!

Profa. Maria de Lourdes A. M. Cassis