

NATAÇÃO INICIAÇÃO AO TREINAMENTO

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: MATHEUS DE OLIVEIRA CONCEIÇÃO

O projeto de natação iniciação ao treinamento é oferecido pelo grupo de pesquisa em atividades aquáticas e terrestres (GPAT), da Escola de Educação Física (ESEF) da UFRGS desde 1998. Este trabalho tem por objetivo a melhora do condicionamento físico, o desenvolvimento das atividades aquáticas e o aprimoramento dos quatro estilos. O projeto é realizado na piscina semi-olímpica do Centro Natatório da ESEF, nas segundas e quartas-feiras, com horários entre as 16h e 19h e 15min, totalizando quatro turmas com oito vagas cada. Para o desenvolvimento das aulas o projeto conta com o auxílio de dois bolsistas, alunos da graduação, que ministram as aulas, corrigindo e auxiliando fora e dentro da água, quando necessário. O planejamento é feito por todo o grupo em reuniões que acontecem antes das aulas entre as 14h e 16h. Sua estrutura é dividida em macrociclo (anual), mesociclos (mensal) e microciclos (semanal). Além disso, testes são efetuados para uma melhor prescrição e acompanhamento do treinamento. As aulas possuem duração de quarenta e cinco minutos e obedecem à seguinte estrutura: aquecimento, exercícios corretivos, série principal, volta à calma e alongamento. Alguns materiais auxiliares como pranchas e polibóias são utilizados, enriquecendo o treinamento. Uma forte característica do projeto é a integração existente entre ensino, pesquisa e extensão, permitindo uma melhor formação para os alunos de Educação Física, tanto na área de intervenção como na participação de trabalhos científicos. Dessa forma, o conhecimento produzido pelo GPAT auxilia na formação dos bolsistas, assegurando a qualidade do projeto.