

NATAÇÃO - APRENDIZAGEM

Coordenador: ALBERTO RAMOS BISCHOFF

Autor: THIAGO SILVA OLIVEIRA

Este projeto tem como objetivos a adaptação e o domínio das habilidades no meio líquido, consciência e domínio corporal, desenvolvimento da cognição, coordenação motora e do afetivo do aluno, através de atividades lúdicas. Aprendizagem do nado crawl e, após, a introdução dos nados costas, peito, golfinho. Oportunizar aos alunos da graduação da ESEF a vivência da docência no ensino da aprendizagem da natação. As aulas do projeto ocorrem nas terças e quintas-feiras, no horário das 17h30min. às 21h25min. Previamente, os acadêmicos ministrantes das aulas, juntamente com o coordenador, reúnem-se em um grupo de estudos para discutir a metodologia e o planejamento das aulas, além de outros assuntos pertinentes ao Projeto. Nessas reuniões são discutidas questões que surgem no cotidiano das aulas; são realizados estudos que visam relacionar os conhecimentos teóricos e suas aplicações práticas. Este projeto, desenvolvido na piscina pequena, possui quatro turmas de 21 alunos cada: duas turmas com crianças na faixa etária dos 7 aos 12 anos, que ocorrem no horário das 17h30min. às 18h25min. e das 18h30min. às 19h25min.; e outras duas turmas de aprendizagem com adultos, a partir dos 13 anos, que ocorrem no horário das 19h30min. às 20h25min. e das 20h30min. às 21h25min. As turmas infantis abrangem essa faixa etária por ser esta a fase em que ocorre o maior desenvolvimento possível de habilidades, quando a criança aprenderá todos os componentes do rendimento esportivo e todas as capacidades físicas em geral. Independente da faixa etária, o trabalho também inclui atividades lúdicas que trazem grandes ganhos para o desenvolvimento dos alunos, despertando a socialização, auto-estima, desinibição e motivação para a prática de atividades físicas. Há uma grande preocupação em fazer com que o processo de aprendizagem seja gradativo, oferecendo tempo suficiente para que os alunos desenvolvam o trabalho proposto de acordo com suas individualidades. O primeiro passo da nossa seqüência pedagógica é a adaptação e o domínio do meio aquático. Nesse período, destacamos pontos importantes como jogos e confiança no professor, quando o aluno reconhece a piscina onde terá aula, conscientizando-se das propriedades físicas da água: empuxo, densidade, pressão e resistência. Nesse momento, os ministrantes devem dar segurança aos alunos, despertando neles o desenvolvimento da consciência corporal e sabendo respeitar as diferenças que serão apresentadas de aluno para aluno. Passando isso, a respiração será

trabalhada, e nessa fase as diferenças entre a respiração habitual e a respiração realizada na atividade aquática serão percebidas mais claramente, até que os alunos assimilem o fluxo respiratório, que será fundamental quando chegarmos na respiração específica dos nados. Seguindo, a flutuação será desenvolvida com o objetivo de possibilitar o equilíbrio no meio aquático. Iniciamos da flutuação estática, com partes do corpo e depois o corpo inteiro até chegar na flutuação dinâmica, com exercícios de deslize visando a esse mesmo equilíbrio, porém em deslocamento. Os próximos pontos a seguir serão a propulsão de pernas, depois a propulsão de braços, a coordenação entre braços e pernas, a respiração específica, resultando no nado completo. Sendo assim, na expectativa de contribuir para a aquisição de um hábito saudável que proporcione uma melhoria da qualidade de vida e uma melhor integração social à comunidade em geral, consideramos de suma importância a realização deste projeto, onde pessoas aprendam a nadar e conseqüentemente usufruir dos inúmeros benefícios que a natação oferece.