



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LAIO FRANCIS BATISTA CORREIA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DE NATAÇÃO NO PROGRAMA DE EXTENSÃO
LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PELA UNIVERSIDADE ESTADUAL
DA PARAÍBA**

CAMPINA GRANDE – PB

2016

LAIO FRANCIS BATISTA CORREIA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DE NATAÇÃO NO PROGRAMA DE EXTENSÃO
LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PELA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA
PARAÍBA**

Relato de experiência apresentado no curso de Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento de à exigência para a obtenção de colação de grau.

Orientador: Prof. Esp. José Eugênio Eloi
Moura

Campina Grande - PB

2016

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

C824r

Correia, Laio Francis Batista.

Relato de experiência de natação no programa de extensão laboratório pedagógico [manuscrito] : saúde, esporte e lazer no Departamento de Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba / Laio Francis Batista Correia. - 2016.

32 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.

"Orientação: Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura, Departamento de Educação Física".

1. Natação. 2. Programa de extensão. 3. Programa Laboratório Pedagógico. I. Título.

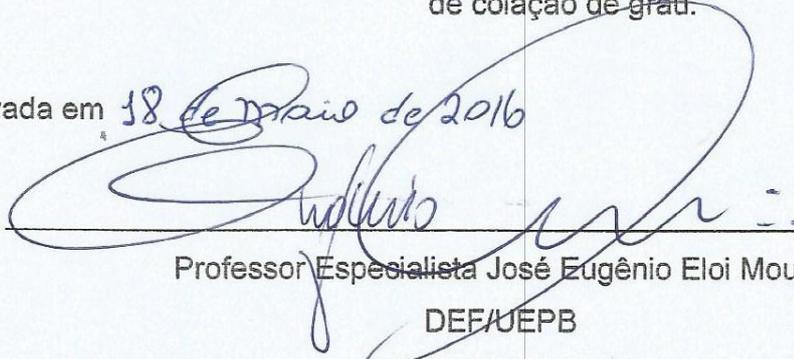
21. ed. CDD 797.21

LAIO FRANCIS BATISTA CORREIA

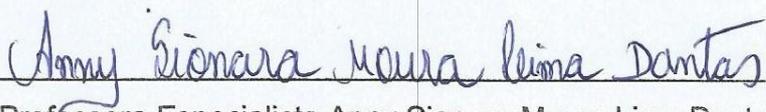
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE NATAÇÃO NO PROGRAMA DE EXTENSÃO
LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PELA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA
PARAÍBA

Relato de experiência apresentado no curso de
Licenciatura plena em Educação Física pela
Universidade Estadual da Paraíba em
cumprimento de à exigência para a obtenção
de colação de grau.

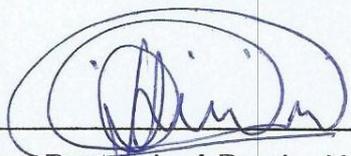
Aprovada em 18 de Maio de 2016



Professor Especialista José Eugênio Eloi Moura
DEF/UEPB
(Orientador)



Professora Especialista Anny Sionara Moura Lima Dantas
DEF/UEPB
(Examinadora)



Professor Doutor José Pereira Nascimento Filho
DEF/UEPB
(Examinador)

RESUMO

A graduação em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba dá contribuição para o aluno obter e executar todo o aprendizado em campo prático e facilita sua ascensão profissional. O processo de atuação é fundamental na preparação para resolução de problemas, destacando a participação no programa de extensão como momento de se apropriar dos conhecimentos, um deles é o Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física, criado através de solicitações feitas pela comunidade, para idealizar um projeto que oferecesse atividades esportivas para ocupar o tempo das crianças e adolescentes moradoras das localidades circunvizinhas que por vezes eram praticantes de pequenos delitos. O presente trabalho está escrito o relato de experiência no setor de natação com todas as vivências adquiridas por meio da atuação como extensionista a partir do dia 23 (vinte e três) de fevereiro a 18 (dezoito) de junho de 2014 (dois mil e quatorze) no horário das 13h30min às 15h30min, oferecendo modalidade de natação, futsal, dança, artes marciais e musculação, atendendo um público heterogêneo de idade variada. Afirmo que através das trocas de experiência entre mim, o coordenador do Programa e os extensionistas, oportunizou a aplicação das metodologias e abordagens de ensino norteando toda formação de forma mais próxima da realidade na atuação profissional do meu cotidiano.

Palavra chave: Programa de extensão. Natação. Programa Escolinhas do DEF.

ABSTRACT

A graduate of Physical Education from the Universidade Estadual da Paraíba gives contribution to the student to obtain and execute all learning in practical field and facilitate their professional advancement. The process of operation is essential in preparing for problem solving, highlighting the participation in the outreach program as a moment of appropriating knowledge, one is the Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física, created through requests made by the community to devise a project that offers sports activities occupying the time of children and adolescents residents in neighboring areas which were sometimes practitioners of petty crimes. In this paper it is written an account of experience in the swimming industry with all the experiences acquired through the work as extension from the 23 (twenty three) February 18 (eighteen) June 2014 (two thousand and fourteen) in time from 13:30 to 15:30 , offering sport swimming , soccer, dance , martial arts and weight training , serving a diverse audience of varied age. I can say that through the exchange of experience between me , the program coordinator and extension , provided an opportunity to apply the teaching methodologies and approaches guiding all training more closely to reality in professional of my daily activities .

Keywords: Extension Program. Swimming. DEF Escolinhas program.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DEF	Departamento de Educação Física
LDB	Lei de diretrizes e bases
LPSEL-DEF	Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física
PROEX	Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários da UEPB
UEPB	Universidade Estadual da Paraíba

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	OBJETIVO	10
3	REVISÃO DE LITERATURA	10
3.1	O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	10
3.2	A IMPORTÂNCIA DE PARTICIPAR EM PROGRAMA DE EXTENSÃO	11
3.3	O PROGRAMA LABORATORIO PEDAGOGICO.....	11
3.4	O ENSINO DE NATAÇÃO.....	12
4	RELATO	14
4.1	CRIAÇÃO DO PROJETO E TRANSFORMAÇÃO EM PROGRAMA.....	14
4.2	O INGRESSO DO DISCENTE	15
4.3	A FORMAÇÃO TEÓRICA DO EXTENSIONISTA.....	16
4.4	ORIENTAÇÕES INICIAIS AOS EXTENSIONISTAS.....	16
4.5	ORIENTAÇÕES AOS ALUNOS PARTICIPANTES.....	17
4.6	O PROGRAMA E A NATAÇÃO.....	17
4.7	PASSOS INICIAIS E MUDANÇAS OCORRIDAS	20
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
	REFERÊNCIAS	25
	APÊNDICE – PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO	27

1 INTRODUÇÃO

A graduação é composta por diversos momentos de aprendizado, dentro da sala ou em campo prático, nos permitindo formar conhecimento, atingindo a capacidade de ir além da reprodução automática. As aulas proporcionam contribuição para o aluno ter informações, oportunizando o êxito em atuar no campo e facilitando a tarefa profissional. A educação provoca mudança crítica no ser humano e conseqüentemente altera sua visão sobre o contexto social o qual está inserido, colaborando de forma prática transformadora (COLETIVO DE AUTORES, 1992). Ao chegar à universidade, o aluno é capaz de obter o máximo de informações teóricas, mas na maioria das matérias ofertadas pela graduação há ausência da prática, assim não há uma ponte entre o aprendido à aplicação em situação real. Destacam-se projetos e programas de extensão como momento de se apropriar dos conhecimentos antes adquiridos para empregar em cada situação cabível sendo processo fundamental na preparação e resolução de problemas presentes em toda a trajetória profissional. Importando concluir os estudos acadêmicos de forma a aliar teoria com aplicação, aprimorando as habilidades inerentes à atuação, formação plena do aluno, além de ser peça fundamental para a experiência vivida, ao se apropriar e fixar lições para toda sua carreira, refletindo e desdobrando todo processo.

Para a melhor transmissão de conteúdo é necessário o prévio planejamento desenvolvido pela parte do professor, sendo de forma mais abrangente onde se utilize de questões sociais vigentes. Na Educação Física, é imprescindível que exista a consciência sobre suas ações pedagógicas, pois há necessidade de conceber motivação e propor situações onde haja possibilidade da prática de forma equivalente entre todos os alunos, resultando em colaboração participativa no decorrer da aula.

Percebi na fase inicial em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) que houve várias oportunidades para prática das matérias estudadas, sendo presente através dos estágios supervisionados, projetos e programas de extensão, um deles o qual participei é o Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física (LPSEL-DEF), que

surgiu através dos docentes do próprio curso a preocupação em promover a inclusão social e cidadania de seus participantes, geralmente de população carente.

O LPSEL-DEF é caracterizado como um programa de extensão, ou seja, o discente poderá operar de maneira dedicada e propensa à área escolhida, tendo oportunidade de ser voluntário ou bolsista e optar pela atividade que melhor se identifique, reforçando na prática, qual tipo de especialização seguir após a graduação, formando um profissional instruído em mais de um campo esportivo e mais seguro na sua atuação. Sobre as atividades oferecidas, são: natação, futsal, dança, artes marciais e musculação. Atende ao público heterogêneo em horários variados como manhã e tarde, realiza sua divulgação em meios públicos para atingir as comunidades carentes.

Este é um relato de experiência de toda minha compreensão e particularidades apropriadas no LPSEL-DEF no setor de natação, mais especificamente com a turma avançada presente no Departamento de Educação Física (DEF) em Campina Grande.

2 OBJETIVO

Relatar minhas experiências adquiridas em situações cotidianas, bem como expor a importância do Programa aos discentes e aos alunos participantes, na época de atuação na extensão em natação como bolsista do LPSEL-DEF no horário das 13h30min às 15h30min a partir do dia 23 (vinte e três) de fevereiro a 18 (dezoito) de junho de 2014 (dois mil e catorze).

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A lei nº 9394/96 de diretrizes e bases da educação menciona a Educação Física como matéria do ensino básico, ajustada a qualquer faixa etária, e faz parte da proposta pedagógica da escola (LDB, 1996). Para nortear as aulas, foram lançados parâmetros curriculares nacionais que mostram ao professor como atuar sobre a criança, assim como uma lista de conteúdos sugeridos, porém sem um plano a ser seguido (BRASIL, 1997); tornando o planejamento e execução totalmente livre a ser desenvolvido e amparado pela resolução nº 01/2002 do Conselho Nacional de educação que confere diploma de licenciado válido para atuação regulamentada (BRASIL, 2002).

O profissional deverá possuir domínio e compreensão, assim como consciência crítica para lidar com as condições da escola, (FREITAS, 2002) tratando de temas da cultura corporal que expressem objetivos a serem conquistados, com os temas: jogos, esportes, ginástica, dança e lutas (MATA, MACIEIRA, 2010). Antes passará por todo um processo de adquirir conhecimento e prática dentro da graduação. Lisboa e Gonzaga (2013) afirmam que a Licenciatura Plena em Educação Física pela UEPB busca formar o aluno através de seus componentes curriculares de maneira crítica e estabelece a relação dos conhecimentos com a ação. Eles devem ser instrumento de reflexão pedagógica firmando compromisso com os interesses sociais (COLETIVO DE AUTORES, 1992), mas em alguns casos nem sempre a teoria é usada na prática (DARIDO, 1996).

3.2 A IMPORTÂNCIA DE PARTICIPAR EM PROGRAMA DE EXTENSÃO

Ao chegar à universidade, é dever do aluno obter conhecimentos dentro da média de avaliação esperado pela instituição, além de participar das atividades extracurriculares (palestras, minicursos, congressos, mesa redonda, capacitações) provenientes de sua própria área ou afins. Existem matérias onde há ausência de execução, não havendo possibilidade de relacionando do que foi estudado ao uso prático em campo, para que isso ocorra, deverá buscar estágios e extensões. É importante que o discente conclua sua formação acadêmica com experiência em lidar com o cotidiano profissional, gerando preparo nas habilidades específicas à sua escolha de atuação.

A preparação do aluno para o mercado de trabalho se dá através da vivência, que aliada à bagagem teórica adquirida, consolida todo o desenvolvimento profissional. O ato de evolução escolar supervisionado é definido pela lei nº 11788/08 como estágio, podendo ser obrigatório ou não obrigatório, sem vínculo empregatício. As atividades de extensão, de monitorias e de iniciação científica poderão ser equiparadas ao estágio quando previsto no projeto pedagógico do curso (BRASIL, 2008).

A extensão é opcional e acrescenta carga horária regular obrigatória à formação do estudante, é dever da concedente fornecer benefícios de auxílio: bolsa, transporte, seguro e férias.

3.3 O PROGRAMA LABORATORIO PEDAGOGICO

Após solicitações feitas pela comunidade próxima, junto ao DEF, criou-se um projeto que oferecesse atividades práticas para ocupar o tempo das crianças e adolescentes moradoras das localidades circunvizinhas a UEPB, que por vezes eram praticantes de pequenos delitos. Foi iniciado através da professora Sidilene Gonzaga de Melo o programa LPSEL-DEF no ano 2000 (dois mil); com a intenção de promover o acesso aos esportes para crianças, adolescentes e adultos a partir de sete anos, estimulando o seu desenvolvimento social, físico, emocional e cultural (MOURA, 2010; DANTAS, 2014).

Inicialmente a atuação dos professores e alunos era de forma voluntária e posteriormente foi transformada em campo de estágio supervisionado. A atual coordenadora é a professora Anny Sionara Moura Lima que conta com a parceria institucional da Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários e agora se chamando a atual Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários da UEPB (PROEX), dando o suporte de apoio com os recursos para o bom andamento das atividades desenvolvidas, além da parceria dos Departamentos de Odontologia, Enfermagem, Serviço Social (MOURA, 2010).

3.4 O ENSINO DE NATAÇÃO

No primórdio dos tempos, o homem já usava rios e lagos em caráter de higiene e sobrevivência com a pesca ou a fuga de predadores. Sabe-se que a natação é uma das atividades físicas mais antigas do ser humano, sendo datada e praticada como desporto na Grécia antiga pelos jogos Istmicos em homenagem ao Deus grego dos mares Poseidon e logo após nos jogos olímpicos de Atenas em 1886 (mil oitocentos e oitenta e seis), sendo um esporte de desenvolvimento de capacidade física completa (resistência, força, velocidade, agilidade, equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora) (BUENO, 2014).

Para melhor compreensão da natação, busquemos os princípios hidrodinâmicos para entender a relação entre o movimento do corpo em meio líquido assim como a ideia de cada tipo de nado (crawl, peito, borboleta, costa e livre). O indivíduo se movimenta, cria um fluxo de forças ao redor dele, quando unido ao fator do empuxo e a força de suspensão hidrodinâmico, poderá se deslocar. Tendo consciência destes fatores, o praticante da natação conseguirá eficiência para menor gasto de energia e melhor uso das capacidades físicas durante as travessias (JUNIOR, 2002). Então para adquirir toda gama de técnicas, o sujeito buscará por situações de vivências produzidas unicamente pelo profissional competente, ou seja, o professor de Educação Física, que trará à oportunidade de desenvolvimento propondo atividades de forma organizada, utilizando os recursos motores inerentes à capacidade do praticante, estimulando-o a compreender o significado de cada esforço (DAMASCENO, 1997).

Thomas (1999, 55p) em sua obra mostra a importância de descrever detalhes a serem seguidos e oferece ao professor ilustrações com quadros indicando erros e correção nas execuções de alguns temas das aulas, também comenta toda a importância da realização de alguns atos.

Imagem 1: Erro e Correção em execução da respiração.

FATORES QUE ATRAPALHAM O SUCESSO NA RESPIRAÇÃO	
Respirar na água é uma habilidade que exige precisão. É normal que se tenha algumas inseguranças no início. Aqui você tem alguns dos problemas que poderá encontrar e como solucioná-los.	
Erro	Correção
Respiração	
1. Se a água entra em seu nariz quando o seu rosto está para baixo.	1. Mantenha a superfície da água na altura da testa. Expire parcialmente pelo nariz.
2. Se, ao inspirar, a sua cabeça e os seus ombros estão acima da água.	2. Vire a sua cabeça em vez de levantá-la. Mantenha a sua orelha dentro da água.
3. Se você sente dificuldade em expirar completamente.	3. Use a sua voz, com o som "hum".
4. Se os seus pés tendem a afundar.	4. Ponha menos pressão nas mãos. Mantenha a cabeça mais baixa.
5. Se você fica sem ar durante a respiração contínua.	5. Expire completamente e inspire profundamente.
Puxando e respirando	
1. Se o seu braço interfere, pois você respira muito cedo.	1. Vire a cabeça, mas não respire na primeira metade da puxada.
2. Se você respira muito tarde quando parte do seu rosto já está virando para baixo.	2. Respire durante a última metade da puxada.
3. Se o seu tempo está certo, mas você está respirando água.	3. Vire mais para o lado, para que a sua boca fique livre.
4. Se os seus pés afundam.	4. Vire a sua cabeça, mas não a levante. Não faça pressão para baixo com as mãos.

Fonte: Thomas (1999, 55p)

Entendemos então que o contexto crítico do aluno tem devido valor nos momentos de motivá-lo a determinadas tarefas para atingir movimentos inerentes ao nado proposto. O professor de natação logo passa de sujeito doutrinador de movimentos à estimulador crítico nas execuções. Então, todo o aprendizado de atividades aquáticas deverá inicialmente ser sustentado pela bagagem técnica e vivência do professor para que a aprendizagem se torne prazerosa, desde o momento de ambientação à etapa de apropriação técnica de nados. O aluno sofrerá mudanças tanto fisiológicas quanto psicológicas, lidando com seus medos e fatores

biológicos limitantes (capacidades físicas) e apresentará maior confiança no ambiente, aprimorando a competência de se relacionar com os demais participantes, melhorando sua conduta de cidadania no seu convívio cotidiano.

4 RELATO

4.1 CRIAÇÃO DO PROJETO E TRANSFORMAÇÃO EM PROGRAMA

Criado no ano 2000 (dois mil), o LPSEL-DEF tem o objetivo de atribuir inclusão social às crianças e adolescentes circunvizinhas em situação de vulnerabilidade social, promovendo ocupação do tempo ocioso. Usando as práticas esportivas como meio de formar a cidadania completa dos participantes, para gerar capacidades motoras, sentido ao tempo improdutivo, além da diminuição em exposição às situações de perigo, como o envolvimento no tráfico de drogas, prostituição infantil e/ou prática de furtos.

Os recursos que o LPSEL-DEF dispunha não estavam sendo suficientes ao decorrer do aumento da demanda de entrada de alunos, foi preciso buscar novos parceiros para prosseguir com evolução da iniciativa. Então o Projeto teria melhor suporte caso torna-se Programa pelo fato de possuir melhor investimento, parcerias com outros cursos e disponibilidade com recursos financeiros. Então no início do ano 2010 (dois mil e dez) a mudança na competência de Projeto para Programa, ocorrendo aquisições de mais estudantes bolsistas, aumento de recursos materiais, além da entrada de outros parceiros institucionais que envolvem diferentes áreas de atuação como Serviço Social apoiando as crianças, Enfermagem com o suporte de socorristas no atendimento de possíveis acidentes ocorridos em aulas, prestação de exames dermatológicos e encaminhamento de consultas para os alunos praticantes de natação, Fisioterapia com a prevenção de lesões, Odontologia com o trabalho de prevenção e conscientização da escovação dental.

Podemos listar todos os objetivos do Programa:

Promover inclusão social por meio do esporte; retirar da ociosidade crianças e adolescentes em situação de risco, ocupando saudavelmente seu tempo; contribuir para a elevação da autoestima, fortalecendo os laços sociais através do esporte, da família e da escola; promover o acesso ao esporte, em condições técnicas adequadas, estimulando um bom desenvolvimento físico; facilitar o desenvolvimento integral do potencial dos jovens

participantes, estimulando o despertar de valores e atitudes que tenham como base a educação a ética e a cidadania; contribuir para formação da cidadania, respeitando os direitos humanos e as necessidades sociais da comunidade alvo, a fim de promover a melhoria da qualidade de vida; oferecer campos de estágios para os alunos da UEPB. (DANTAS, 2014, p7).

O Programa foi focado no atendimento de crianças e adolescentes com faixa etária de 7 a 17 anos, que estivessem matriculados nos níveis de ensino fundamental e médio do ensino brasileiro. Para os funcionários da instituição, assim como seus filhos, e toda a população acadêmica local, foram abertas as modalidades somente de academia e natação. As turmas de ensino no Programa foram constituídas a partir de inscrições realizadas pelos interessados de qualquer idade ou gênero, portador de necessidades especiais ou não, de acordo com a busca destes em participar das atividades físicas oferecidas.

O Programa visou promover a integração de mais de 600 (seiscentas) pessoas. Dispôs do complexo poliesportivo do DEF: quadra poliesportiva, academia, campo de futebol, sala de dança, sala de tatame, piscina semiolímpica e piscina rasa (este localizada ao lado da central de aulas da UEPB).

4.2 O INGRESSO DO DISCENTE

O Programa dispôs de alunos discentes divididos em: extensionistas bolsistas, discentes do Estágio IV e extensionistas voluntários, apresentando a motivação em participar para: obter as horas extracurriculares, possibilidade de ter bolsa ou ser aprovado no componente curricular Estágio IV. A seleção para participação basicamente foi entrar em contato com a professora coordenadora do Programa, e estar devidamente matriculado na UEPB. Quando o graduando possuísse a intenção de se voluntariar, ingressaria por meio de disponibilidade em horários para assumir o cargo. Caso desejasse ser bolsista, o professor coordenador do Programa verificava oportunidade para bolsa disponível e selecionaria de acordo com a disposição de horário, recomendação de outros professores ou se destacasse em alguma das atividades. Se o ingresso fosse por componente curricular Estágio IV, tornava-se participante de forma automática e não remunerada. O perfil ideal de extensionista desejado no Projeto adveio do candidato possuir características de proatividade, ou seja, tivesse capacidade de lidar com público de forma cordial

informal e formal, soubesse identificar e traçar objetivos para sanar de forma elegante e discreta as situações adversas, evitasse prováveis problemas, deveria ser dedicado, assíduo, atualizado e louvável à sua função com a máxima excelência e boa vontade. Ao me tornar extensionista, fui orientado a manter a postura o mais profissional possível em meio a matrícula, bem como ao proceder às atividades de ministração de aula.

4.3 A FORMAÇÃO TEÓRICA DO EXTENSIONISTA

Quanto ao aporte teórico foi suficiente para ministrar minhas aulas, dispus do componente curricular obrigatório “Natação e atividades aquáticas”. Também de livros na biblioteca (localizada na central de aulas pertencente ao Campus da universidade), apresentações e artigos presentes na internet e relatos de experiência dos próprios graduandos na mesma modalidade esportiva praticada no mesmo local da ministração das aulas.

O professor coordenador nos incentivava obter o máximo de subsidio teórico para a melhor execução em campo, tais como a leitura de trabalhos, livros e artigos provenientes do componente curricular equivalente à atividade escolhida para lecionar. Aos bolsistas foi fortemente orientado a publicação de artigos, relatos e banners em eventos de instituições superiores. Os extensionistas deveriam comparecer de forma antecipada ao local de aula, assim como manter a máxima assiduidade. Quando não pudessem comparecer, informavam à coordenação de forma antecipada e em alguns casos levando atestado.

4.4 ORIENTAÇÕES INICIAIS AOS EXTENSIONISTAS

A coordenadora do Programa na primeira semana de aula no DEF requisitou uma reunião para os discentes voluntários e bolsistas e outra ainda na mesma semana para os matriculados no Estágio IV. Houve divisão e escolha das atribuições dos deveres de cada participante e informadas datas de início das atividades e de encerramento, para quem assumisse a natação, também dia de exame dermatológico. Reuniões ocorriam na sala de dança, todos os extensionistas participam e entendiam de forma dinâmica todas as instruções passadas, aos

ausentes era alertado posteriormente a não mais seguir esta conduta ou seria convidado a não mais participar do Programa.

Sempre recebíamos a orientação para passar autoridade e respeito aos alunos, manter a organização de suas turmas e ensinar além da matéria, os valores da ética e cidadania. Estávamos livres para realizar eventos que enaltecêssem a sua atuação, como competições, apresentações ou alguma atividade equivalente que propusesse a exibição das habilidades adquiridas. Quanto aos materiais de aula, eram na maioria cedidos pelo almoxarifado do DEF de Campina Grande na Paraíba.

4.5 ORIENTAÇÕES AOS ALUNOS PARTICIPANTES

As atividades do Programa foram desenvolvidas todas as terças e quintas, com duração de uma hora entre 07h30min às 08h30min, 08h30min às 09h30min no turno da manhã, e 13h30min às 14h30min, 14h30min às 15h30min no turno da tarde. Definido previamente pela coordenadora, o cronograma teve início no dia 23 (vinte e três) de fevereiro de 2014 (dois mil e catorze) e término no dia 18 (dezoito) de junho de 2014 (dois mil e catorze). No campo da natação, após a realização dos exames dermatológicos e classificação das turmas, a prática teve início no dia 7 (sete) de abril de 2014 (dois mil e catorze).

O aluno do Programa deveria comparecer à atividade matriculada de forma a evitar três faltas seguidas ou dez ao total, embora pudesse ser alterado este requisito a qualquer instante pelo coordenador, mediante a situação social vigente.

Quando o aluno não cumpria a assiduidade proposta, era automaticamente disponibilizada sua vaga à outra pessoa interessada na modalidade. Esperava-se que se portasse com o máximo de respeito e obediência ao extensionista, colaborasse de forma ativa com todos no recinto e tivesse a consciência de integrar o ambiente de forma satisfatória para o devido funcionamento das atividades propostas. A motivação para participar provia do próprio aluno, na necessidade de sentir-se agregado ao companheirismo e união desenvolvidos naturalmente quando se praticam as tarefas.

4.6 O PROGRAMA E A NATAÇÃO

Se tratando da modalidade de natação, os alunos foram classificados quanto às necessidades técnicas, ou seja, as turmas foram divididas em: básica, intermediária ou avançada; separando por base em seu conhecimento e prática da natação, com perfil de gênero e idade variado. Havia uma avaliação realizada por todos os extensionistas na piscina do departamento, era instruído aos avaliados executarem todos os pré-requisitos de cada tipo de turma. Dependendo do êxito nas atividades, este seria designado à mais apropriada.

Para a turma básica era requisitado idade a partir de sete anos e houvesse conhecimento nenhum ou pouco acerca de técnicas de natação (flutuação, nado livre, respiração).

Para a intermediária, a partir de sete anos e possuir conhecimento acerca de técnicas de natação adquiridas na turma básica ou em outro local.

Para a turma avançada idade a partir de sete anos e possuir conhecimento de técnicas adquiridas na turma intermediária ou em outro local.

A distribuição de discentes para cada tipo de turma foi feito da seguinte maneira: indicado quando apresentasse melhor perfil e afinidade com as atividades.

Para a básica era ideal o professor possuir bom senso de humor, criatividade para desenvolvimento de atividades, ser motivador, ter boa atenção com todos os alunos e que seguisse o planejamento do plano de aula previamente elaborado pelo mesmo seguindo o Plano Operacional Padrão (em APÊNDICE) presente na coordenação. Para a turma intermediária era ideal o professor ter criatividade e prática em todos os estilos de nados propostos em plano.

Para a turma avançada era ideal que o professor tivesse experiência em todos os nados competitivos, noção, prática ou curso de salvamento em acidentes aquáticos, apresentasse conhecimento em fisiologia e biomecânica da natação.

Foram disponibilizados à natação os seguintes materiais: corda longa de 20(vinte) metros, bambolês, pé de pato e bola de polo aquático; sendo todos materiais cedidos como empréstimo do almoxarifado do DEF, prancha e macarrões aquático como equipamentos do próprio Programa.

Para a ministração da aula, foi utilizado a ludicidade e atividades para melhora no desempenho do estilo de nado. Podendo ser mostrado toda a capacidade e potencial na prática das técnicas de nado pelo professor. O aluno manteve a disciplina e respeito por considerar o ministrante uma autoridade sobre o

local e este mantendo toda a imponência e controle sobre o preparo teórico e prático do conteúdo.

Percebi que a ludicidade é ferramenta bastante efetiva para torna-los mais unidos entre si, formando amizades duradouras. Avaliação da aula foi feita de forma contínua (presença, participação); Por observação (registros); Avaliação oral (perguntas). Foram usadas a abordagem construtivista e esportivista com os seguintes métodos de ensino: perguntas operacionalizadas, diretiva.

A aula de natação avançada foi realizada na piscina semiolímpica no departamento de educação física da universidade. O passo a passo foi da seguinte maneira, no início houve alongamentos individuais e espontâneos de forma que cada um já apresentasse a noção da importância do ato. Após isso, aquecem correndo duas voltas na piscina, praticando de preferência em trote com o máximo de cuidado para não tropeçar ou cair. Posteriormente usam a ducha para esfriar a temperatura do corpo, assim como retirar toda impureza da pele.

Quando não alongado, aquecido ou usado ducha, chamei a atenção explicado a importância destas etapas, sem que precisasse ser feito de forma coletiva ou obrigatória. Depois de realizado todo o processo de início, o aluno entrava na piscina o mais discretamente possível para que não ocorresse acidente ou colisões. Dentro da água, realizavam o trabalho respiratório individualizado por volta de dez minutos livres, então a aula começava com o aquecimento físico aquático coletivo que geralmente estimulava indiretamente os movimentos de resgate ou de sobrevivência em meios aquáticos, proposta de forma lúdica. Logo após o aluno seguia o plano de aula com técnicas avançadas dos estilos de nado provenientes às competições dentro ou fora da Universidade. Ao final, ocorriam partidas do esporte polo aquático (de maneira adaptada sem seguir todas as regras internacionais) com duração de 10(dez) minutos. Finalizado o tempo, os alunos são chamados a se retirarem da piscina, sem demora alguma, coletando e removendo qualquer material usado. Aos desobedientes realizei diálogos de incentivo e encorajamento a manter a moral e ética para conscientizá-lo da importância da obediência ao professor. Em caso de reincidência, convidava-o a não comparecer por um período de tempo às dependências. Em alguns momentos especiais como dias de chuva forte, incentivei a assiduidade do aluno através da promessa de atividades lúdicas.

A piscina do DEF é caracterizada como semiolímpica, recebe tratamento de limpeza com periodicidade inconstante, por falta de material para limpeza e contingência de mão de obra. Assim possuía também coloração irregular na maioria dos momentos. Pelo fato de ser localizada ao lado do açude de bodocongó, a presença de folhas e animais como aracnídeos e insetos são aleatórios tanto dentro como fora. Os alunos na maioria das aulas se revezavam na limpeza superficial da água para amenizar o estado de depreciação.

O setor aquático do departamento possuía piscina, vestiários e duchas no mesmo local, sendo isento de sanitários, este, localizavam-se fora do recinto, então na maioria das vezes o odor de urina é presente no local das duchas. Estas mesmo sendo quatro, funcionam corretamente somente uma por vez. Em dias de chuva, a casa de máquina algumas vezes ficava alagada, assim, tornava ainda mais penoso a higienização da piscina.

Apesar das dificuldades apresentadas, as atividades foram possíveis de serem executadas. Com muito esforço e força de vontade, os alunos e extensionistas persistiram em manter as aulas funcionando. Cada um que entrou no projeto com dificuldades de relacionamento com os demais, tornou-se integrante participativo no seu meio social esportivo ao ponto da união levar a amizade para o cotidiano, sendo assim, o objetivo foi atingido.

O ideal para a melhora do Programa seria posteriormente receber ainda mais recursos financeiros para sanar a carência de material, seja de limpeza ou técnico esportivo, bem como a UEPB disponibilizar maior contingente de equipe de apoio para manutenção do espaço poliesportivo.

4.7 PASSOS INICIAIS E MUDANÇAS OCORRIDAS

Quando entrei no programa, constatei que tanto a turma quanto os alunos, estavam dispersos e desorganizados quanto à composição delas, talvez sendo resultado da forma abrupta da troca de contingente extensionista e voluntária para as aulas.

Ao juntar meus companheiros de extensão, decidimos por começar a separar os alunos de forma antes mencionada, toda a disciplina, assiduidade e respeito que havia não foi consideravelmente significativo, pode ser por causa dos praticantes

não haverem ainda confiança na capacidade pedagógica ou técnica dos responsáveis pelas aulas. Ao decorrer dos dias, seguindo toda logística exposta em reuniões com o coordenador, todo extensionista da natação resolveu usar as literaturas indicadas, então posso afirmar que o quadro de indisciplina e descaso do aluno foi mudado rapidamente após.

Noto que os usos das capacidades lecionárias estão vinculados diretamente à autoconfiança do professor em expor com a maior convicção e imponência possível o conteúdo, não de maneira doutrinária, mas sendo flexível às variações de contexto, pois, por vezes o aluno que normalmente é de comunidade carente vem à aula com toda uma bagagem de desordem e descaso familiar. Ter a sensibilidade de prestar atenção quando o sujeito está passando por situações fisiológicas (fome) ou sociais (brigas) de dificuldade vem a se tornar útil informação para lidar com o fato. Buscando as literaturas recomendadas ao meu campo de atuação, tive oportunidade de empregar em prática, percebendo que seguir de modo literal é surreal além de inapropriado, pois cada aluno torna-se universo único ao interagir com outro, mas quando maleável às ajustes propensos ao contexto do indivíduo que reage ao tema trabalhado, toda mecânica de aprendizado flui naturalmente.

Quando percebo que apesar de todo o aporte de conhecimento ajustado a problemática não desenvolve resultado satisfatório, é momento de isolar dos demais integrantes e trabalhá-lo o mais individual possível, para não acabar por atrasar o desenvolvimento psicológico e técnico dos demais.

Observando toda prática local, digo que é imperativo realmente que o extensionista da natação no mínimo saiba na prática sobre o conteúdo passado, assim quando o aluno precisar de uma motivação extra, se sinta confiante na visualização do ato, além de ter ciência de que em qualquer momento, caso ocorra imprevisto de acidente, o responsável local por ele tenha a capacidade de lidar com a situação dentro da piscina, em especial a turma de natação avançada, uma vez que as atividades são rigorosas e extensas em sua duração.

A quantidade de alunos iniciais em toda piscina era fixa, 15 (quinze) para básica, 15 (quinze) para intermediária e 5 (cinco) para avançada. À medida que o semestre passou, houve variações na quantidade de alunos de uma turma para a outra, seja por conta da assiduidade ou da evolução técnica. Percebo que alguns

possuíam enorme facilidade em seguir instruções propostas pelos extensionistas e estes me alertavam sobre o desenvolvimento geral do praticante.

Quando constatávamos o forte interesse do aluno em evoluir suas capacidades, podíamos perguntar pelo seu desejo em ascender à turma superior. A meu ver, todo participante por mais inseguro de suas habilidades, dispunha internamente do desejo de melhora, sendo a turma avançada a maior instância. Neste período relatado, a avançada seguiu de 5 (cinco) participantes à mais de 10 (dez), lançando nova atividade complementar aos finais de horário, sendo realizado o polo aquático (water polo), que facilitou toda a relação de amizade dentre os participantes.

Ao final são visíveis as alterações causadas nos alunos e extensionistas, seja pela amizade envolvida ou simplesmente pela felicidade de participar da prosperidade da atuação do curso em campo, sucedendo uma gama de transformação positiva na técnica de nado bem como de capacidades físicas. A cidadania, inclusão social, elevação da autoestima, laços sociais, de certo elevou o potencial de todos os participantes mostrados nos valores e atitudes diárias.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O curso de graduação, Licenciatura Plena em Educação Física, oferecida pela UEPB tem como objetivo o desenvolvimento completo dos educandos. Para que o mesmo seja alcançado, é preciso reconhecer a importância de uma formação de qualidade, possuir aporte teórico e prático, considerando que as ações dos docentes refletem diretamente no processo de ensino e aprendizagem. Neste contexto, a participação no Programa me incentivou a buscar meios que solidificaram meu processo educacional consciente, capaz de concretizar efetivamente toda formação.

Levando em consideração todos os meus conhecimentos teórico-científicos adquiridos durante a graduação, nada se comparou com a prática, uma realidade bem próxima do que vou encontrar como profissional. Onde cada futuro aluno terá suas particularidades, estimulando assim estudos mais amplos e específicos sobre determinadas atividades coletivas ou individuais e suas funcionalidades na natação.

A influência que o Programa teve sobre minha formação inicial como futuro professor foi consideravelmente importante, uma vez que me aproximei do cotidiano da carreira profissional, oportunizando vivência em situações adversas, para que ao concluir a licenciatura, eu me torne incluso no mercado de trabalho.

O uso do esporte de natação como agente socializador se mostrou uma das peças fundamentais em manter o prosseguimento e evolução da proposta do Programa. A cidadania e a disciplina são seguidas durante toda a execução da aula de natação além de melhorar toda capacidade de condicionamento físico e psicológica nos praticantes.

Por meio deste relato foram descritas atividades desenvolvidas através do programa LPSEL-DEF e em específico sobre a natação na turma avançada, acerca da minha atuação na extensão universitária. O trabalho em contato direto com a comunidade permitiu-me uma visão profissional envolvendo realidades que serão encontradas no mercado de trabalho em Educação Física. A experiência junto aos alunos frequentadores das escolinhas mostrou o quanto as ações do Projeto trouxeram-me contribuições importantes na melhora de conduta e socialização, compreendendo que o Profissional de Educação Física está intimamente ligado à

rotina da população, tendo a possibilidade de interagir, intervir no que for necessário para auxiliar num processo de cuidado integral no cotidiano do aluno.

Posso afirmar que através da troca de experiência entre o Coordenador do Programa e os extensionistas, me oportunizou a construção da aplicação das metodologias e abordagens de ensino por meio de reflexões críticas dos problemas encontrados nas aulas norteando minha Licenciatura Plena para uma realidade da atuação profissional.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997.96p.**

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Resolução CNE/CP Nº 01, de 18/02/2002. **Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação de Professores da Educação Básica, em nível superior, curso de licenciatura, de graduação plena.** Diário Oficial da União, Brasília, 04 mar. 2002. Seção 1, 8p.

BRASIL. LEI Nº 11.788, DE 25 DE SETEMBRO DE 2008. **Dispõe sobre o estágio de estudantes.** Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/11788.htm>. Acesso em: 04 DE ABRIL DE 2016.

BUENO, J.M. **Psicomotricidade: teoria e prática da escola à aquática.** 1ª ed. São Paulo: Cortez, 2014, c11.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1992.

DAMASCENO, L.G. **Natação, psicomotricidade e desenvolvimento.** Campinas: Autores associados, 1997, 30p.

DANTAS. A.S.M.L. CARNEIRO. M.A.B. MASSONI. A.C.L. VASCONCELOS. E.M.N.C. **Programa Laboratório Pedagógico: saúde, esporte e lazer no departamento de Educação Física – UEPB.** Campina Grande, 2014.

DARIDO, S. C. **Ação pedagógica do professor de Educação Física: estudo de um tipo de formação profissional científica.** Tese (Doutorado em Psicologia) Instituto de Psicologia, U.S. P. 1996.

FREITAS, H. C. L. **Formação de professores no Brasil: 10 anos de embate entre projetos de formação. Educação e Sociedade.** Campinas, vol. 23, n. 80, setembro: 2002, p. 136-167

JUNIOR, O.A. **Natação: treinamento técnico.** 1ª ed. BARUERI: Manole, 2002, 3p.

LDB. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação**. Lei 9.394, de 20 de Dezembro de 1996.

LISBOA, M. G. da C.; GONZAGA, J. de M. **Formação de professores de educação física para a educação básica: contribuições do pibid/uepb**. Campina Grande, PB, 2013.

MATA, A. A.R. MACIEIRA, J.A. **Referencial Curricular de Educação Física do Estado da Paraíba**. João Pessoa, Paraíba. Ano: 2010.

MOURA, A. R. C. S. **Evolução Histórica do Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física (Programa Escolinhas do DEF)**. Campina Grande; 2010.

THOMAS, D.G. **Natação Etapas para o sucesso**. 2ªed. São Paulo: Manole, 1999.

APÊNDICE – PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO

PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO

POP Nº:02

Procedimento	Orientação em Exercícios Aquáticos	Data de
Local de execução	Piscina do Departamento de Ed. Física	Emissão:
	Extensionistas do Laboratório Pedagógico:	01.02.2014
Executante	Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física.	Revisão Nº: ---

OBJETIVO

Organizar a padronização dos procedimentos de atendimento ao usuário da Piscina do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (DEF-UEPB);

Oferecer atendimento de elevada qualidade aos usuários;

Oportunizar aos participantes, a ambientação e início do movimento corporal em ambiente aquático na piscina do DEF-UEPB;

Atuar na profilaxia de doenças hipocinéticas (aterosclerose, diabetes, obesidade, etc.);

Promover a socialização e a melhoria na autoestima dos participantes;

Oportunizar aos participantes a capacidade de compreender nomes e termos inerentes à aula de natação;

Oferecer conhecimentos e prática dos participantes em estilos de nados (crawl, peito, borboleta, costa e livre) assim como qualquer atividade em meio aquático.

PROTOCOLO DE PROCEDIMENTO

A piscina do DEF-UEPB conta com uma equipe de extensionistas sendo 3(três) bolsistas respectivos as aulas iniciante, intermediária e avançado além de voluntários no acompanhamento, os mesmos tem a função de ministrar aula e manter atualizado o cronograma de eventos, bem como receber o usuário e informar a existência da coordenação do Programa referente à extensão. Havendo vaga, o usuário faz seu cadastro e recebe uma ficha de Anamnese constando dados sobre as suas condições de saúde, para saber se o mesmo é sintomático quanto a doenças transmissíveis em água. Essa Anamnese é avaliada pelo coordenador do projeto ou extensionista responsável pelas atividades físicas. O usuário fará a avaliação com a equipe de enfermagem presente no mesmo horário de funcionamento. Em seguida o extensionista, com orientação do coordenador, fará a orientação para qual turma seguir, bem como, prescreverá os exercícios conforme necessidades ou objetivos da turma.

Compete aos extensionistas ou Monitores

Realizar a chamada dos usuários da piscina.

Elaborar a prescrição de treinamento das turmas e realizar o acompanhamento de orientação à prática de exercícios pelos mesmos.

Comunicar ao Coordenador, sobre mau funcionamento de equipamento, falta ou necessidade de material.

Realizar alongamento e aquecimento geral para as turmas.

Compete a Equipe de Apoio

Realizar higienização adequada do ambiente e dos equipamentos da piscina conforme preceitos da biosegurança.

Quanto aos Usuários

O Usuário deverá estar devidamente vestido para a prática de exercícios físicos, inclusive com uso obrigatório de sunga quando homem e maiô quando mulher.

Usar a piscina somente com o acompanhamento do professor coordenador ou extensionista que definirão o tempo de uso individual conforme sua turma e prescrição.

Proibições

Proibido treinar se tiver ingerido bebida alcoólica.

Proibida a permanência de crianças sem termo de consentimento assinado pelos pais.

Proibido atitudes perigosas (que cause danos à integridade física) ou proferir palavras de cunho ofensivo ao caráter e/ou moral contra alguém presente no recinto.

DESCRIÇÃO DETALHADA DAS ATIVIDADES NA TURMA INICIANTE

O usuário será orientado pelo extensionista a entrar na piscina e seguir a ambientação designada, em seguida informará sobre o tempo de exercício, e ensinará como executar com velocidade apropriada para a percepção subjetiva de esforço individual. Quanto às orientações com o uso de material, o usuário será informado de como é usado e executado para a atividade proposta. A intensidade poderá ser incrementada pelo aumento da velocidade ou pela inclinação.

DESCRIÇÃO DETALHADA DAS ATIVIDADES NA TURMA INTERMEDIARIO

Para essa categoria são utilizados métodos de treinamento como: respiração,

pernadas e braçadas inerentes à adaptação ao estilo de nado que vem a ser proposto dentre eles: crawl, peito, borboleta e costa. A intensidade poderá ser incrementada uso de materiais auxiliares. Podendo ter também algumas noções sobre sobrevivência aquática tais como aprender a flutuar verticalmente, flutuar horizontalmente, manter apneia submersa ao meio líquido.

DESCRIÇÃO DETALHADA DAS ATIVIDADES NA TURMA AVANÇADA

Para essa categoria são utilizados métodos de treinamento voltados à competição como: apneias, pernadas e braçadas inerentes à adequação técnica ao estilo de nado que vem a ser proposto dentre eles: crawl, peito, borboleta e costa. A intensidade poderá ser incrementada uso de materiais auxiliares. Podendo ter também algumas noções sobre sobrevivência aquática tais como aprender: a flutuar estilo polo aquático, flutuar horizontalmente após exaustão muscular.

Obs. Não devendo ser esquecidos os principais princípios de treinamento desportivo: Adaptação, Especificidade, Sobrecarga progressiva, Reversibilidade, Volume x intensidade, Variação e Recuperação, Individualidade Biológica.

CUIDADOS ESPECIAIS

Os principais cuidados são dirigidos aos usuários acometidos de lesões articulares, cardiopatas, hipertensos e diabéticos. Para essas categorias a intensidade do treinamento é baseada em maior tempo de permanência na piscina. Nos casos de causar desconforto, considerar-se-á a individualidade do aluno. Estará livre o extensionista a desenvolver outro tipo de atividade com o grupo especial desde que siga a literatura e mantenha excelência no desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. L.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 6.Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

NAHAS, M. V. **Atividade Física e Qualidade de Vida**. 4.Ed. Londrina: Midiograf, 2006.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercícios na saúde e na doença**, Rio de Janeiro: editor médica e científica LTDA, 1993.

THOMAS, D.G. **Natação Etapas para o sucesso**. 2ªed. São Paulo: Manole, 1999.