



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE -CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

JEFFERSON VIEIRA GALDINO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA COMO ESTAGIÁRIO EM NATAÇÃO: SESI –
APRÍGIO VELOZO -CLUBE DO TRABALHADOR- NA CIDADE DE CAMPINA
GRANDE - PB**

**CAMPINA GRANDE – PB
2014**

JEFFERSON VIEIRA GALDINO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA COMO ESTAGIÁRIO EM NATAÇÃO: SESI –
APRÍGIO VELOZO -CLUBE DO TRABALHADOR- NA CIDADE DE CAMPINA
GRANDE - PB**

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso. Relato de experiência apresentado ao Curso de Graduação em Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr.Roberto Coty Wanderley

CAMPINA GRANDE – PB

201

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.

G149r Galdino, Jefferson Vieira.
Relato de experiência como estagiário em natação
[manuscrito] : Sesi - Aprígio Veloso - Clube do Trabalhador - na
cidade de Campina Grande - PB / Jefferson Vieira Galdino. -
2014.
28 p. : il.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação
Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências
Biológicas e da Saúde, 2014.
"Orientação: Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley,
Departamento de Educação Física".

1. Natação. 2. Atuação profissional. 3. Atividade física. I.
Título.

21. ed. CDD 797.21

JEFFERSON VIEIRA GALDINO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA COMO ESTAGIÁRIO EM
NATAÇÃO: SESI – APRÍGIO VELOZO -CLUBE DO
TRABALHADOR- NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB**

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso.
Relato de experiência apresentado ao
Curso de Graduação em Licenciatura
Plena em Educação Física da
Universidade Estadual da Paraíba, em
cumprimento à exigência para obtenção
do grau de Licenciado em Educação
Física.

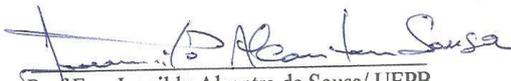
Aprovado em 09/12/2014



Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley/ UEPB
Orientador



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento/ UEPB
Examinador



Prof. Esp. Ivanildo Alcantra de Sousa/ UEPB
Examinador

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Senhor Deus, pois foi com sua força que cheguei até aqui, a meus amados pais José Fernando Galdino e Suely Vieira Galdino e a minha amada Aline Débora oliveira, por sempre acreditarem e me ajudarem de toda maneira que foi possível.

Aos excepcionais professores, e ao meu orientador por tamanho acréscimo feito a minha formação, a vocês: toda minha admiração e respeito!

Obrigado por terem me repassado o conhecimento. Aos meus colegas de turma É muito bom tê-los por perto. A minha banca examinadora e a todos que fazem parte do DEF.

RESUMO

A natação é um elemento cultural da humanidade, atualmente ela perpassa pelo prazer e lazer ou pela prevenção ou tratamento de doenças. Portanto, este trabalho tem por objetivo relatar as significativas vivências do estágio não formal no ensino de Natação para crianças e adolescentes (com faixa etária dos cinco aos doze anos) ofertada pelo SESI-PB de Campina Grande o CAT- Clube do Trabalhador que, por meio do PAF (Projeto Atleta do Futuro) oferta aulas de natação aos filhos dos industriários e comunidade em geral um conjunto de habilidades motoras que proporcionam um deslocamento autônomo, independente, seguro e prazeroso no meio líquido. Pretendemos, pois, por meio deste trabalho, expor quão significativa vem sendo estas intervenções, tanto para a comunidade, quanto para os estagiários/estudantes de Educação Física e professores do Clube envolvidos no processo ensino aprendizagem. Neste sentido, parece-nos que a existência do PAF- Programa Atleta do Futuro, assim como do CAT- Centro de Atividades do Trabalho na estrutura do SESI, possibilitou à comunidade local, crianças, adolescentes, jovens, aos industriários e sua filiação tivessem a oportunidade de vivenciar um esporte tão importante quanto à natação, proporcionando paralelamente a isso, o hábito de praticar exercícios físicos e conseqüentemente uma melhora em suas qualidades de vida, além de viabilizar possibilidades de “futuros atletas”. Com isso, foi possível concluir que os praticantes não só vivenciaram o meio líquido como também iniciaram a prática dos estilos da natação, diminuindo assim o abismo social dessa modalidade esportiva na cidade. Este estágio me possibilitou a oportunidade de adquirir maior experiência com a docência de modo a relacionar teoria e prática, tão indissociáveis, buscando compreender a importância da docência. Neste sentido, podemos perceber o quanto este contribuí para a melhora da qualidade da formação profissional dos graduandos da UEPB, pois atividades como estas tornam os universitários ainda mais preparados para lidar com as situações mais inusitadas e desafiadoras apresentadas pela sociedade.

PALAVRAS-CHAVE: Natação. Atuação profissional. Atividade física.

ABSTRACT

Swimming is a cultural element of humanity, now it moves through the pleasure and leisure or for the prevention or treatment of diseases. Therefore, this paper aims to report significant vivencias of non-formal training in teaching swimming to children and adolescents (aged from five to twelve) offered by SESI-PB of Campina Grande the Workers Club CAT- that, through the PAF (Project Athlete of the Future) offer swimming lessons to the children of industrial workers and the community a set of motor skills that provide an autonomous movement, independent, safe and pleasant in the liquid medium. We intend, therefore, through this work, exposing how these interventions has been significant, both for the community and for trainees / students of Physical Education Club and teachers involved in the learning process. In this sense, it seems that the existence of PAF- Program Athlete of the Future, as well as the CAT- Worked Activities Center in SESI structure, enabled the local community, children, adolescents, youth, industrialists and their membership had the opportunity to experience as important as the swimming sport, providing parallel to this, the habit of physical exercise and consequently an improvement in their quality of life, as well as providing opportunities for "future athletes." Thus, it was concluded that practitioners not only experienced the liquid medium but also started the practice of swimming styles, thus reducing the social gap that sport in the city. This internship allowed me the opportunity to gain more experience with teaching in order to link theory and practice as inseparable, trying to understand the importance of teaching. In this sense, we can see how this contributes to the improvement of the quality of vocational training of students from UEPB because activities like these make college more prepared to deal with the most unusual and challenging situations presented by the company.

KEYWORDS: Swimming. Professional performance. Physical activity.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	09
2.	PERFIL ISNTITUCIONAL DO SESI	11
	2.1Escolinhas de natação do SESI.....	11
	2.2 O programa PAF do SESI.....	12
3.	COMO –SE DEU O ESTÁGIO	12
	3.1 Metodologia utilizada no estágio.....	14
	3.2 Descrição das turmas.....	17
4.	DESDOBRAMENTO DAS AULAS	19
	4.1 Os quatro estilos de nado.....	21
5.	CONCLUSÃO	24
6.	REFERÊNCIAS	25
7.	ANEXOS	27

1.INTRODUÇÃO:

A prática habitual de atividade física caracteriza-se como um componente indispensável para a promoção e manutenção da qualidade de vida. Dentre elas, a natação se destaca segundo Fernandes e Lobo da Costa (2006) por ser entendida como um conjunto de habilidades motoras responsáveis pelo deslocamento no meio líquido de maneira independente, segura, prazerosa e autônoma no qual *“a água é mais que uma superfície de apoio e uma dimensão, é um espaço para emoções, aprendizados e relacionamentos com o outro, consigo e com a natureza”* (FERNANDES e LOBO DA COSTA, 2006, p. 6).

Na mesma perspectiva, a natação, segundo CATTEAU (1990), é um elemento cultural da humanidade que tem suas origens confundidas com a origem da humanidade, em uma época em que era utilizada como forma de obtenção de alimento. Atualmente a natação perpassa pelo prazer e lazer ou pela prevenção ou tratamento de doenças. Então, posteriormente à sua origem, o homem, em sua evolução, teve que criar formas de se deslocar no meio líquido, por questão de sobrevivência e adaptação, com isso, foram surgindo as primeiras formas de nado, iniciando assim o que hoje chamamos de natação. Portanto, os estilos dos nados, quando inventados, tinham como objetivo essencial o deslocamento pela água, no entanto, nos dias atuais, seu objetivo passou a compor um perfil de esportivização, no qual apresenta técnicas e regras próprias pautadas no desempenho. A necessidade de formular estilos de nados foram sendo sistematizadas no decorrer deste processo e atualmente são conhecidos por: Crawl, Peito, Costa e Borboleta.

A adaptação ao meio aquático caracteriza-se pelo aspecto geral não só da água como um novo ambiente, mas também pelo convívio com professores e outros aprendizes. Relaciona-se aos aspectos de relaxamento muscular, equilíbrio, respiração e a propulsão, que são fundamentais para o aprendizado posterior das técnicas de nado (Catteau e Garoff, 1988). A literatura aponta que através da aquisição das habilidades aquáticas básicas podem ainda ser alcançados os seguintes objetivos: familiarização do sujeito com o meio aquático (Catteau & Garoff, 1988); autonomia no meio aquático (Catteau & Garoff, 1988); criação de bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas (Langerdorfer & Bruya, 1995). Já Barbosa (2001), que propõe uma adaptação do modelo de desenvolvimento motor de Gallahue (1982, 1986, 2001), o sucesso do aprimoramento das habilidades motoras aquáticas específicas dependerá da prévia aquisição de habilidades motoras básicas: equilíbrio, propulsão, manipulação e respiração. A pirâmide de desenvolvimento de movimentos natatórios proposta por Barbosa (2001) é formada pelos seguintes itens, a partir

da base: movimentos reflexos natatórios, habilidades aquáticas básicas, técnicas de nado rudimentar, aperfeiçoamento dos estilos e especialização técnica. O autor enfatiza a diferenciação entre os componentes da Nataação (equilíbrio, respiração e deslocamento) e as condições comuns destes no meio terrestre. Na água há algumas alterações, como posição na horizontal (a cabeça fica na horizontal e a visão na vertical), contrariamente a posição terrestre, em que se tem a cabeça na vertical e a visão na horizontal, faz com que as sensações do tônus muscular e de sustentação sejam modificadas.

Em meio a tantas propostas de ensino para a Nataação, este trabalho tem por objetivo relatar as significativas vivencias do estágio não formal para o ensino de Nataação para crianças e adolescentes (com faixa etária dos cinco aos doze anos) ofertada pelo SESI-PB de Campina Grande, o qual está situado na Rua: Dom Pedro – 767- Prata, CEP.:58106. Trata-se do Centro de Atividades Aprígio Velloso/ CAT- Clube do Trabalhador que, meio do PAF (Projeto Atleta do Futuro) oferta aulas de nataação aos filhos dos industriários e comunidade em geral. O clube tem como pretensão oferecer as crianças, jovens, adultos e idosos, a possibilidade de melhorar seus hábitos, através das práticas esportivas, buscando qualidade de vida, associada ao esporte. Este projeto denominado PAF, apresenta-se como sendo o Atleta do Futuro, programa do SESI que utiliza o esporte para promover a educação e a inclusão social de crianças e adolescentes em aulas de iniciação motora e prática esportiva, nestas aulas são ensinados valores como ética, trabalho em equipe, superação, respeito, auto-estima e saúde. Esses princípios extrapolam as linhas dos campos, piscinas e quadras e são decisivos para a formação pessoal das crianças, adolescentes e jovens envolvidos.

Sendo assim, enquanto elemento cultural espera-se que a nataação seja uma prática corporal popular. Embora, sua democratização ainda seja restrita a uma elite brasileira, por necessitar de espaço adequado, afastando desta forma uma parcela da sociedade que não tem acesso a esta, e por conta disso lhe é negado o vivenciar o meio aquático. Neste sentido, tendo o esporte uma dimensão participativa (TUBINO, 1992; Devede, 2000), o SESI cumpre um papel importante de equilibrar tais desigualdades, e, desta forma, o Programa Atleta do Futuro no SESI-CAT, age para viabilizar o acesso aos filhos dos industriários o aprendizado deste esporte como um todo.

Portanto, pretendemos por meio deste trabalho, expor quão significativa vem sendo estas intervenções, tanto para a comunidade, quanto para os estagiários/estudantes de Educação Física e professores do Clube envolvidos no processo ensino aprendizagem.

Durante estadia no CAT, foi possível perceber quanto a nataação contribui como atividade motora impar para as crianças explorarem de forma mais natural e espontânea uma

motricidade aquática e dinâmica, indispensáveis a sua evolução/progresso desenvolvimentista, fortalecendo a musculatura e colaborando para o desenvolvimento de valências como: lateralidade, equilíbrio, orientação espacial, coordenação motora ampla, além de melhoras fisiológicas tais como: aumento da capacidade cardiopulmonar e vascular. Parece-nos também que, aspectos sócio-afetivos também puderam ser melhorados por meio das intervenções feitas nas aulas.

Portanto, as linhas que virão, pretendem mostrar um pouco das relevantes experiências quanto estagiário de Educação Física do SESI, tratando de aprendizados que de certa forma acrescentaram e muito a minha formação.

2.PERFIL INSTITUCIONAL DO SESI

O Serviço Social da Indústria foi criado na Paraíba em 1º de janeiro de 1949, na capital do Estado, João Pessoa, como Delegacia Regional da Paraíba. O SESI é uma instituição que tem como missão contribuir para o aumento da competitividade industrial da Paraíba promovendo a educação para o Mundo do Trabalho e o desenvolvimento de ações que contribuam para a Qualidade de Vida do Trabalhador. Sua visão de futuro é ser referência como instituição provedora de soluções em educação e qualidade de vida contribuindo para a competitividade da indústria paraibana.

Missão: promover a qualidade de vida do trabalhador e de seus dependentes, com foco em educação, saúde e lazer, e estimular a gestão socialmente responsável da empresa industrial.

Visão: ser o líder nacional na promoção da melhoria da qualidade de vida do trabalhador e de seus dependentes e da gestão socialmente responsável da empresa industrial

2.1 As escolinhas de natação do SESI

O objetivo é contribuir para que o aluno melhore seu estilo de vida, inserindo uma atividade física em sua rotina capaz de aumentar a capacidade circulatória e cardiorrespiratória, a desenvolver os músculos, dar mais flexibilidade e resistência, melhorar o raciocínio o equilíbrio e a coordenação motora. praticar um exercício físico como a natação beneficia a saúde e proporciona um bem estar psicológico e social.

Além disso, o exercício ajuda a controlar os níveis de açúcar e colesterol no sangue, incentiva o aluno a praticar um esporte, a interagir com outros colaboradores, e abre oportunidades para que seja possível manter um estilo de vida saudável.

2.2 O programa PAF (Programa Atleta do Futuro) do SESI

(Programa Atleta do Futuro ou SESI atleta do futuro o SAF como também é conhecido) utiliza o esporte para promover a educação e a inclusão social de crianças e adolescentes. Em aulas de iniciação motora e prática esportiva são ensinados valores como ética, trabalho em equipe, superação, respeito, auto-estima e saúde. tem por objetivo facilitar o acesso de crianças e adolescentes à iniciação esportiva de diversas modalidades, estimulando assim o gosto pela atividade física, a adoção de um estilo de vida saudável, o surgimento de novos talentos e a formação integral dos cidadãos.

3. COMO SE-DEU O ESTÁGIO

O início do estágio se deu por uma indicação de um ex aluno da UEPB: Davi Souza Silva , Ex atleta da Equipe Paraibana de Natação e hoje Professor efetivo do SESI clube do trabalhador , no bairro da Prata na cidade de Campina grande - PB, ao coordenador atual do mesmo, Jansen Ramos, pois o antigo estagiário precisava se ausentar pois estava próximo do fim do curso de Licenciatura em Educação Física na UEPB e estava para voltar para sua cidade natal.

Em uma conversa formal, o coordenador perguntou se eu tinha interesse em ser estagiário, pois já sabia de minha experiência apenas como Ex atleta e sabia que seria útil pois o mesmo tinha sido meu professor e treinador na mesma Equipe Paraibana de Natação na qual seu outro aluno Davi acima citado e eu nadávamos há tempos atrás. Assim fui selecionado para ser estagiário de natação no turno da manhã.

Em seguida, depois de uma breve reunião, me foram dadas explicações sobre as escolinhas e o PAF (programa Atleta do Futuro) e ações a serem trabalhadas no estágio, como a ação de sexta feira, por exemplo, que era um horário reservado para a APAE e neste dia eu apenas ficava a observar, pois eles, os deficientes só adentravam na água se estivessem acompanhados de um responsável ou um familiar, logo, eu só entraria na água caso algo viesse a acontecer, estando apto e de prontidão para ajudar.

Depois de dadas as instruções para que eu assim compreendesse melhor como funcionaria a metodologia, comecei a acompanhar o professor na piscina e a observar as suas aulas questionando o quanto fosse necessário.

O estágio teve início no dia 13 de julho de 2012, e término em 13 de Julho de 2014, exigia do estagiário uma carga horária de trabalho de 20 (vinte) horas semanais realizadas em

um período oposto ao que se estava cursando na graduação. O estágio era realizado de segunda a sexta das 07h00min as 10h00min.

Após todo o período de adaptação, no estágio propriamente dito o meu principal dever e obrigação era: dar apoio ao professor supervisor e acompanhar os alunos na piscina, e secundário, substituir o professor na realização das atividades se fosse preciso, visto que isso só acontecia em caso de falta ou férias, sempre tendo em mãos os planos de aula que me eram enviados, com todos os dias úteis do mês e com a tabela de treino pronta de todas as turmas dia após dia.

Conforme exposto anteriormente, este estudo tem o caráter de relato de experiência, sendo que, este tipo de trabalho conforme DYNIEWICZ (2009, p.117) pode ser definido como uma metodologia de observação sistemática da realidade, sem o objetivo de testar hipóteses e sim, estabelecer correlações entre achados dessa realidade. Há de se considerar também que os relatos de experiência fornecem informações importantes para o desenvolvimento de outros tipos mais elaborados de pesquisa.

Com este pensamento do autor acima citado acreditamos que: o estágio deve ser considerado uma ação fundamental a ser realizada pelo aluno/graduando de Educação Física, cujo propósito deva possibilitar a análise de situações dos cotidianos profissionais, fomentar e proporcionar as condições necessárias para estabelecer conexões entre as teorias estudadas no curso de graduação e as ações práticas da Educação Física nas diversas áreas de atuação.

Além da necessidade de reflexão sobre as ações observadas e realizadas durante a atividade de estágio na construção do profissionalismo, o Estágio Supervisionado, enquanto atividade curricular obrigatória nos cursos de licenciatura e bacharelado requer o cumprimento de determinadas exigências legais que autorizam a execução da prática docente. O não cumprimento dessa exigência inviabiliza a conclusão do curso e o aluno fica em regime de dependência na disciplina de Estágio Supervisionado. No entanto, as possibilidades de estágio não formal também têm sua igual importância, por todos os aspectos citados anteriormente, uma vez que condiz com nossa área de afinidade, pois a Educação Física é regida por uma ampla gama de conhecimentos e possibilidades de atuação.

Na UEPB o DEF oferta a disciplina de natação no 5º período do curso, com está, é possível aprendermos sobre os fundamentos básicos para o ensino da natação, no entanto, minha estadia no SESI fez-me ampliar de forma significativa os meus conhecimentos em natação, desde o iniciante, ao desporto.

Sendo assim, o estágio é uma ótima estratégia de aprendizagem que coloca os graduandos em contato direto com a sua realidade profissional, para que possamos complementar nossos conhecimentos de sala de aula, sem, contudo nos responsabilizarmos formalmente por nada!

Aqui, a primeira coisa importante a ser dita: como toda estratégia de aprendizagem, é necessário que no local de estágio haja um professor graduado que atue como tutor ou supervisor do estagiário, a quem ele se reportará sempre e que se responsabilizará por tudo que for feito e no caso do SESI, isto acontecia de forma muito clara, eu não estava lá na condição de professor daquela instituição, e sim, como estagiário, o professor supervisor responsável era Davi de Souza Silva também graduado na UEPB.

Portanto, a mim, este professor só delegava pequenas tarefas, onde o mesmo estava sempre presente para supervisioná-las. Ficava dentro da piscina apenas para auxiliar aqueles com mais dificuldade.

Logo, algo precisa ficar as claras, quando se tratando de estágios supervisionados: a diferenças mais essenciais entre estágio e trabalho são duas: responsabilidade e remuneração. No trabalho você tem a sua cota de responsabilidade pelos alunos ou atletas que lhe são confiados, logo, precisa-se de planejamento, execução e avaliação. No estágio não! Tudo o que um faz é de responsabilidade de seu supervisor. No entanto, na realidade atual o que podemos encontrar aos montes, principalmente na área de Educação Física são pessoas ainda na graduação fazendo o papel de profissionais formados. Isso é ilegal, prejudicando tanto o profissional inserido quanto o processo ensino aprendizagem dos estudantes.

3.1 Metodologia utilizada no Estágio

Segundo Vasconcelos (1994) o ser humano independente de sua habituação ao meio líquido durante seu desenvolvimento intra-uterino, do reflexo natatório e de alguns êxitos em partos feitos sob submersão total, necessita de algum tempo para aprender a nadar. Ao mesmo tempo é exigida uma maturação neurológica e emocional para poder ter domínio sobre o meio específico diferente do seu.

Portanto, este estágio permitiu-me, a partir de uma experiência pessoal nesta área durante dois anos, ficar claro o quanto a criança sente-se insegura ao entrar no meio líquido, então de acordo com as afirmações do autor acima, podemos perceber claramente que o aluno muitas vezes tem seu primeiro contato com a água naquele momento, naquela aula, como uma pessoa ou algo novo desconhecido para ele. E isso faz com que se sinta um pouco desconfortável com a situação, muitas vezes alunos nem entravam na água, pois já tiveram um contato não tão agradável e seguro como deveria ter sido feito anteriormente. Então, para nós era

necessário naquele primeiro momento ganhar sua confiança, para que depois pudéssemos dar os primeiros passos nesse trabalho fascinante chamado natação.

A aprendizagem existe na vida de um indivíduo desde o nascimento até o fim da vida, pois sempre estamos aprendendo coisas novas na interação com o ambiente. Dentro da Educação Física usa-se o termo aprendizagem motora, que se refere à aprendizagem de novos movimentos. Schmidt e Wrisberg (2001, p. 190) definem aprendizagem motora como “mudanças nos processos internos que determinam a capacidade do indivíduo para produzir uma tarefa motora”. Para Magill (2000, p.342) aprendizagem é “uma mudança na capacidade da pessoa em desempenhar uma habilidade”. O desenvolvimento também ocorre durante todo o ciclo de vida. “Por desenvolvimento, entende-se as transformações funcionais que ocorrem nas células e, conseqüentemente nos diferentes sistemas do organismo, ou seja, as trocas qualitativas” (DAMASCENO, 1992, p. 34). A aprendizagem ocorre por meio da prática, quanto mais o indivíduo pratica mais ele aprende. Schmidt e Wrisberg (2001) fazem diversas considerações a cerca da prática das habilidades motoras. Estes autores subdividiram a prática a partir das seguintes características as quais eram utilizadas e seguidas em nossas intervenções:

1- **Quantidade de prática:** refere-se ao número de execuções motoras e período de repouso. Durante o processo de aprendizagem de uma habilidade motora. Acredita-se que muita prática e pouco repouso sobrecarregam o aluno física e mentalmente. O professor deve adequar a prática e o repouso com o tempo disponível do aluno. Duas formas de visualizarmos esta variável são: a prática maciça e a prática distribuída. A prática maciça consiste numa maior quantidade de prática do que de repouso, enquanto que a prática distribuída consiste numa maior quantidade de repouso do que de prática.

2- **Formas de prática:** referem-se ao modo como as habilidades motoras são aprendidas. Esse modo pode influenciar no aprendizado das mesmas. Existem duas formas de prática muito comum no ensino da Educação Física: a prática parcial e a prática total. A prática parcial consiste em facilitar o aprendizado de uma tarefa, subdividindo-a em várias partes e treinando-as separadamente, para depois uni-las. Por exemplo, na natação poder-se-ia praticar primeiro a respiração de um determinado estilo, depois o movimento de pernas e depois a braçada, por fim o aluno tentaria realizar todos os elementos juntos. A prática total consiste em realizar a tarefa completa sem simplificação. Outros autores como Catteau e Garoff (1990) dizem que a utilização da prática global, por repetidas vezes, deve garantir

melhor aquisição de movimento para o aluno e a prática parcial deve garantir a aquisição da técnica do estilo e que “quanto mais adequado for o gesto na forma e no ritmo, mais facilidade terá o nadador de percorrer uma distância dada...” (p.361). Portanto se os professores querem que seus alunos façam a técnica dos estilos corretamente, é porque querem que eles nadem com maior eficiência e sem apresentar altos níveis de fadiga.

3- **Sequencia de realização das tarefas:** em uma mesma sessão de treinamento podemos praticar várias tarefas diferentes ou praticar apenas uma única tarefa. Para se praticar diferentes tarefas, pode-se utilizar a prática em blocos ou a prática randômica. Na prática em bloco o indivíduo tem um conjunto de diferentes tarefas a serem realizadas. A primeira tarefa será repetida algumas vezes, para depois passar a prática de outra habilidade e assim sucessivamente até ter realizado todas as tarefas programadas. Na natação o aluno poderia ficar um longo período de tempo realizando a braçada de cada um dos nados: primeiro a do crawl, depois a do costas, depois a do peito e a do borboleta. Na prática randômica, o indivíduo irá realizar as diferentes tarefas aleatoriamente, sem repetir consecutivamente nenhuma tarefa.

O aluno poderia realizar pouquíssimas braçadas de cada um dos nados, sem uma ordem definida. Para se praticar uma única tarefa, pode-se utilizar a prática constante ou a prática variada. Na prática constante o indivíduo treina apenas uma tarefa sem nenhuma variação de intensidade. Na natação o aluno ficaria praticando somente o nado crawl, sempre na mesma velocidade. Na prática variada o indivíduo treina apenas uma única tarefa, porém com variações de intensidade. O aluno ficaria praticando somente o nado crawl, porém com variações de velocidade.

4- **Diferenças individuais** - objetivos do aluno: o professor deve respeitar os objetivos e a individualidade de cada um de seus alunos. Deve conhecer qual a habilidade-alvo que o aluno quer realizar, ou seja, qual é a tarefa que o aluno quer ser capaz de realizar (ex.: nado crawl); qual o comportamento-alvo que o aluno deve possuir, ou seja, quais as ações necessárias à bem-sucedida realização da tarefa, o aluno deve executar durante a realização da habilidade-alvo (ex.: na braçada a mão deve entrar na água de lado e é a primeira parte a entrar na água, os ombros são os últimos); e qual o contexto-alvo que o indivíduo deseja atuar, ou seja, qual o local onde ele deseja realizar a habilidade-alvo aprendida (ex.: em uma competição, ou em um clube junto com os amigos, ou em casa com a família).

5- **Transferência de aprendizagem:** refere-se ao aproveitamento das experiências anteriores que os indivíduos possuem com prática de outras habilidades motoras, para auxiliar no aprendizado de uma nova habilidade. Se as experiências anteriores contribuem para o aprendizado de uma nova tarefa, essa transferência é positiva, se as experiências anteriores não contribuem para o aprendizado de uma nova tarefa, essa transferência é negativa. Ocorrendo transferência positiva, ela pode ser considerada próxima ou para longe. A transferência próxima é quando um indivíduo adapta uma única tarefa a diferentes situações (ex.: o indivíduo pode ter aprendido a nadar sem a técnica correta, mas isso o ajuda numa aprendizagem futura). A transferência para longe é quando o indivíduo aprende uma gama de habilidades motoras (chutar, arremessar, saltar, correr, receber, rolar, etc.) que poderão ser utilizadas futuramente em um tipo de esporte.

Desta forma, pensamos que, a aprendizagem da natação deve estar fundamentada numa pedagogia de ensino, porém em qualquer uma delas tais variáveis deveriam ser consideradas. Além é claro de saber como passar informações e corrigir as execuções. Segundo Magill (2000) o *feedback* é um fator importante no processo de aquisição de uma habilidade motora, devendo ser utilizado respeitando as características qualitativas da execução e o nível de compreensão do aluno. Portanto, o professor deve utilizar uma metodologia adequada à sua turma de alunos, respeitando o nível de desenvolvimento de cada um.

Trazendo toda essa realidade sugerida pelos autores e comparada ao que aplicávamos em aula, percebemos o quanto estávamos coerentes em relação a pedagogia de ensino, visto que o que acontecia na vivência do cotidiano era fruto de reflexo direto de estudos da natação.

3.2 Descrição das turmas

Quanto à distribuição das turmas: nas segundas e quartas das 07:00 as 10:00 hs eram os praticantes das Escolinhas do SESI e nas terças e quintas, igualmente de 07:00 as 10:00 hs era a vez do Programa Atleta do Futuro-PAF.

Da puberdade à adolescência, toda aprendizagem já adquirida (ou não) poderá ser transformada em aperfeiçoamento, pois o jovem está numa idade mental que lhe permite atitudes positivas e duradouras em relação às atividades esportivas regulares. O seu nível de maturidade já está adequado pelas experiências anteriores. Poderá ocorrer, além de aperfeiçoamento técnico, o nível competição. Pensamos que: se iniciarmos as competições

com espírito de lazer, onde os próprios alunos e “futuros atletas” podem ser cooparticipantes e conscientes no processo de desenvolvimento das próprias capacidades, sem pressões e responsabilidades mais árduas, logo, vão encontrar-se mais preparados para a vitória, pois estarão mentalmente produtivos para melhores resultados e desempenhos. Conseqüentemente, também, melhor aceitação de possíveis "fracassos". Assim, as turmas de natação tanto do PAF quanto das escolinhas, eram divididas de acordo com o nível de complexidade dos praticantes (iniciantes, intermediários e avançados).

As turmas com o nível iniciante eram sempre as mais numerosas, porém não apresentavam muita diferença em relação ao comportamento motor das demais turmas, no entanto, a falta de atenção, era uma das características desta, uma vez que se dispersavam facilmente brincando uns com os outros, onde essa dispersão propagava-se por todo o restante da turma, fazendo assim, o andamento da aula parar por algumas vezes.

As turmas de nível intermediário eram bem mais atenciosas, e apesar de também serem turmas numerosas a dificuldade já não era mais a desatenção e as brincadeiras, e sim correções específicas para os nados aos quais eles já tinham certa habilidade motora, praticamente já dominavam dois estilos de nado: Crawl e Costas com boa execução e desenvolviam o Peito e Borboleta com exercícios educativos dos mesmos, visando chegar assim ao nível avançado onde era necessário o domínio dos quatro estilos de nado e o aluno passava ao treino mais técnico para chegar o mais próximo da perfeição ou até a própria!

As turmas avançadas eram bem mais capacitadas e praticamente todos já tinham um comportamento de atletas, já eram mais maduros em perceber a seriedade quanto ao treinamento, nesse nível, todos tinham como objetivos: correção, aperfeiçoamento da técnica dos estilos e cumprimento da tabela de treino que era dada em metragem. Para cada aula havia um treino, onde objetivos específicos ao planejamento do dia deveriam ser cumpridos por todos de forma individual, uma vez que um aluno não terminasse com êxito o que foi pedido no treino, o mesmo era chamado atenção e por consequência, deveria completar o treino seguinte com o acréscimo da metragem relativo ao nado pendente do treino anterior.

Desta forma, os avanços das turmas seguiam coerentes e satisfatórios, conforme o que fora previamente planejado pelo professor responsável, onde as propostas sugeridas pelo PAF e pelas escolinhas gradativamente estavam sendo alcançados.

4. DESDOBRAMENTO DAS AULAS

O desenvolvimento motor é um processo sequencial, contínuo e relacionado também à idade cronológica dos indivíduos. Esse processo resulta em ampliação e progressão de habilidades motoras que evoluem positivamente de movimentos simples e até mesmo desorganizados para habilidades altamente organizadas e complexas. (WILLIRICH, AZEVEDO e FERNANDEZ, 2008).

Já Para Gallahue e Ozmum (2003) as faixas etárias representam as possíveis atitudes que as crianças poderão desenvolver conforme sua maturidade. Neste sentido, subentende-se que a idade representa uma estimativa de determinadas características do desenvolvimento do indivíduo àquela determinada escala de tempo.

Ao se propor brincadeira nas aulas de natação se objetiva proporcionar as crianças oportunidades onde elas terão saúde, lazer, segurança e recreação, e não somente um alto desempenho e um brilhante futuro no rendimento esportivo. Lembrando que essas brincadeiras devem alcançar todas as crianças, desde as mais hábeis quanto às menos hábeis (VENDITTI JÚNIOR e SANTIAGO, 2008).

Logo após nossas práticas de início de todas as aulas nas quais eram feitos alongamentos estáticos e dinâmicos de membros inferiores e superiores como aquecimento antes da entrada na água, e dadas três voltas em torno da piscina, trabalhávamos a parte lúdica dos alunos iniciantes, esse era o momento que usávamos do poder da ludicidade que logo teria um fim específico que seria: fazer com que o aluno ficasse o mais íntimo possível da água, para que pudessemos inserir itens iniciais necessários : saltos, flutuação e imersão, que a principio para eles era visto como uma brincadeira, mas era percebido por nós com um olhar diferenciado onde cada ação lúdica remete a um passo seguinte, que fará com que o aluno desenvolva habilidades motoras necessárias até que se chegue ao nado em si.

Algumas brincadeiras executadas por nós:

Corrida de bóias: cada participante senta em um bóia grande, o objetivo é chegar ao outro lado da piscina apenas remando com as mãos, ganha aquele que chegar primeiro. Com isso os alunos tinham um melhor convívio e maior participação nas aulas, e indiretamente já estavam praticando braçadas, e quando fosse necessário seria apenas lembrar a ele que deveria fazer igual ao que foi feito na brincadeira

Caça ao tesouro: jogam-se vários objetos na piscina e cada participante tem que pegar o maior número de objetos para ser campeão, porém para executar essa tarefa é necessário submergir, ou seja, colocar a cabeça embaixo da água e prender a respiração por alguns

segundos para conseguir pegar o objeto que esta literalmente no chão da piscina. Com esta brincadeira o aluno já estava aprendendo sobre o controle da apneia e ao mesmo tempo sobre como se comportar em baixo da água, isso seria necessário na fase de aprendizagem do mergulho, onde o mesmo faria do uso dos recursos vistos na brincadeira, ou seja: cabeça e corpo dentro da água, prendendo a respiração.

Quem se veste mais rápido: jogam-se duas camisetas na piscina e participam duas pessoas por vez, cada participante deve pular na água vestir a camiseta, nadar até o outro lado da piscina, retirar a camiseta e sair da piscina. Aquele que fizer isso primeiro ganha a competição. Se houver bastante pessoas pode se formar dois times e quando o participante chega do outro lado da piscina deve retirar a camiseta e entregar para o próximo participante, ganhará o time em que todos os participantes tiverem cumprido a tarefa. Esta é uma brincadeira na qual o aluno já teria seus momentos competitivos, e de cooperação, fazendo alusão a um revezamento onde um companheiro espera o outro, para que a prova continue.

Existem varias outras brincadeiras, que trazem em si características que podem ser usadas para a iniciação a natação, estas citadas como exemplo, foram apenas algumas, nas quais fatores são evidentes apenas aos olhos de quem conhece e sabe fazer com que sejam aproveitados para seus devidos fins.

Com isto feito partimos então para os elementos que se seguem:

Os saltos, na borda da piscina para dentro da água, iniciam-se, como de costume, dos mais simples para os mais complexos. Íamos aos poucos aumentando o grau de dificuldade desses, até a introdução e possível execução do aprendizado do salto de ponta a cabeça, que é o mergulho propriamente dito. Exemplos de Saltos simples: em pé para frente, sem e com corrida de aproximação; salto em pé com giro no eixo longitudinal do corpo, parafuso ou com giro; salto a partir da posição agachada na borda da piscina, salto em pé, salto bomba, de costas, e por fim o mergulho da borda da piscina ajoelhado em cima da prancha com o auxilio do professor, para depois passar a posição de pé e tentar o mergulho completo. No mergulho, quando o aprendiz já o executava de forma correta, era pedido que o mesmo tentasse aproveitar o deslizamento, fazendo assim com que ficasse mais tempo submerso na água.

A Respiração, na natação é simplesmente inversa da forma comum com a qual respiramos, ela é feita com a inspiração pela boca e a expiração pelo nariz. Para o processo ensino/aprendizagem, pedíamos que as crianças inspirassem o máximo de ar possível pela boca com a cabeça fora da água e em seguida deveriam imergir a cabeça na água e soltar todo o ar pelo nariz, fazendo isso por varias vezes até que se torne uma respiração automática no meio liquido.

A Flutuação, com ajuda de: prancha, macarrão, pool ball em varias posições, decúbito dorsal e ventral e figuras de flutuação como estrela: de pernas e braços abertos flutuando na água; encolhido: na posição grupada onde todas as partes do corpo se flexionam , pernas flexionadas e juntas , mão direita segura a perna direita e mão esquerda segura a perna esquerda ambas abaixo do joelho, tentando ficar o mais uniforme possível.

A Imersão Era feita com peças de cores vivas jogadas na água que submergiam e a tarefa dos alunos era de conseguir pega-las em baixo da água. Usávamos a flutuação de decúbito dorsal, tentando ficar nessa posição o máximo de tempo possível com a cabeça imersa na água, bloqueando a respiração.

4.1 Os quatro estilos de nado.

Nado Crawl : este nado é assimilado mais rapidamente pelos estudantes. Os alunos se movimentam com o abdome voltado para a água: a ação das pernas se faz em movimentos curtos e alternados, no plano vertical à superfície. O movimento dos braços também é alternado, de tal forma que um comece a puxar a água imediatamente antes que o outro termine de fazê-lo. Quando um dos braços está fora da água, o aluno deve virar a cabeça para respirar desse lado. Quanto maior o número de braçadas, maior o rendimento do mesmo.

Neste nado as três turmas se adequavam de forma mais fácil, por tratar-se de um nado de uma aprendizagem mais rápida. Através da facilidade que os mesmos tinham de alternar pernas e braços devido aos exercícios educativos vistos no inicio das aulas.

Nado de Costas: neste nado, o aluno permanece todo o percurso com o abdome voltado para fora da água. A batida de pernas é semelhante à do Crawl. Os braços alongam-se por sobre a cabeça alternadamente entram na água passando junto à orelha, com a palma da mão virada para fora, de tal forma que o dedo mínimo seja o primeiro a penetrar na água. Em seus movimentos até o quadril, o braço empurra a água e impulsiona o corpo na direção contrária.

Nele, apenas as turmas avançadas o executavam de forma mais adequada. Isto se dava ao fato da falta de relaxamento exigida na flutuação deste nado, onde os estudantes colocando muita tensão no quadril e abdômen não permitiam que os mesmos mantivessem um posicionamento mais horizontal em relação a linha da água.

Nado de Peito: Este é o mais lento dos estilos, é executado com o corpo e os braços estendidos, as palmas das mãos voltadas para fora e o rosto dentro da água. As pernas são trazidas para junto do corpo, com os joelhos dobrados e abertos, enquanto os braços se abrem e recolhem à altura do peito. em seguida, as pernas são impelidas para traz, para impulsionarem o aluno, num movimento parecido com o da rã, ao mesmo tempo em que os

braços são estendidos para frente. A inspiração de ar é feita no final da puxada do braço, quando o nadador ergue a cabeça para fora da água.

Este tipo de nado é considerado bem mais difícil que o Crawl e Costas para os alunos, pois a execução simultânea de pernas e braços junto com a respiração necessita de uma coordenação motora mais apurada do praticante, logo, isto é dado com a frequência da prática de exercícios educativos e muito treinamento.

Nado Borboleta antigamente chamado de Golfinho: Este estilo surgiu como uma variação do nado de peito, em que os braços eram lançados à frente por cima da água. O estilo foi criado em 1935 pelo americano Henry Myers. A partir de 1952, por determinação da Federação Internacional de Natação Amadora (FINA), passou a ser prova específica, com a adoção de um movimento simultâneo e sincronizado dos pés, no plano vertical, o que aumentou a velocidade e deu origem ao estilo que atualmente é chamado de borboleta

Durante o nado borboleta, o corpo do aluno deve ficar na posição horizontal em decúbito ventral. Toda a cabeça submersa (a não ser no momento da respiração) e queixo próximo ao peito (osso externo).

A pernada no Borboleta é fundamental, pois além da propulsão, também ajuda na sustentação do corpo no momento da respiração. Elas realizam movimentos simultâneos, a partir da articulação coxo-femural (com reflexo no restante do corpo - movimento ondulatório), num ritmo ascendente/descendente. As pernas e os pés encontram-se para trás, no movimento descendente e ligeiramente flexionados no movimento ascendente, (até que os tornozelos atinjam o nível da água). O iniciante deve manter o quadril relaxado e concentrar a força no peito dos pés.

Os braços entram simultaneamente na água (fase Pegada) bem à frente da cabeça na linha dos ombros. As mãos ficam a mais ou menos 45° do nível da água, com sua palma voltada para fora, entrando na água primeiramente com o polegar. A puxada tem o padrão do "S" alongado, para cada braço, iniciando-se de forma subaquática, afastando os braços para lateral logo após a entrada na água, aproximando-se do corpo (na altura do quadril), mantendo os cotovelos altos, coincidindo com a elevação da cabeça, respiração e pernada (movimento descendente).

A finalização ocorre quando as mãos passam próximos às coxas, com a palma voltada para dentro, rompendo a linha da água primeiramente com o cotovelo. Durante a recuperação dos braços, primeiramente coloca-se a cabeça na água após a respiração, depois os braços passam pela lateral do corpo por cima da água, flexionados e os cotovelos, entrando novamente bem à frente da cabeça para iniciar a fase da pegada.

Quanto à coordenação braço-perna-respiração, inicia-se a braçada com uma pernada, e durante a aproximação das mãos (na altura do quadril), realiza-se outra pernada e a elevação da cabeça para respiração. A respiração ocorre quando as mãos estão próximas ao abdome e execução de uma pernada.

Para todas as turmas este nado era o de mais dificuldade porque exigia muita ondulação e consequentemente: força do abdômen, da lombar, do quadril e por fim propulsão final dos membros inferiores. Já para os membros superiores a propulsão exigida do dorso e do braço é muito forte. A dificuldade agrava para as crianças e adolescentes com sobrepeso por se tratar de uma exigência de maior esforço para o deslocamento do corpo no meio líquido.

5. CONCLUSÃO

Foi possível concluir que tive oportunidade de adquirir novas concepções de mundo relacionando-a com a sua prática esportiva e sua própria existência. Tendo em vista, acima de tudo o acréscimo que fora proporcionando a minha formação quanto estudante de Educação Física!

Pois Este estágio me possibilitou a oportunidade de adquirir maior experiência com a docência de modo a relacionar teoria e prática, tão indissociáveis, buscando compreender a importância da docência. Neste sentido, podemos perceber o quanto este contribuí para a melhora da qualidade da formação profissional dos graduandos da UEPB, pois atividades como estas tornam os universitários ainda mais preparados para lidar com as situações mais inusitadas e desafiadoras apresentadas pela sociedade.

Dessa forma, penso ter alcançado meu objetivo almejado, que era justamente o de expor de forma descritiva esta vivencia. Penso também que o PAF em conjunto com o SESI alcançou seus objetivos, qual seja o de possibilitar o acesso as praticas corporais com qualidade de ensino, na promoção da educação e da inclusão social de crianças e adolescentes em aulas de iniciação motora e prática esportiva, tendo em vista que através destas, os graduandos tem a possibilidade de desenvolver vários estudos e pesquisas científicas referentes ao tema, além do que colaborara no que diz respeito ao enriquecimento da experiência na área da docência.

6. REFERÊNCIAS

- BARBOSA, T. **As habilidades motoras aquáticas básicas**. Revista Digital, Buenos Aires, ano 6, n. 33, 2001. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>.
- CATTEAU, Raymond e GARROFF, Gerard. **O ensino da natação**. São Paulo, Manole, 1990.
- DAMASCENO, L. G. **Natação, psicomotricidade e desenvolvimento**. Brasília: Secretaria dos Desportos da Presidência da República, 1992.
- DYNIWICZ, Ana Maria. **Metodologia da Pesquisa em Saúde para iniciantes**. São Caetano do Sul, SP: Difusão Editora, 2009.
- FERNANDES, J.R.P; LOBO DA COSTA, P.H. **Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos**. Ver. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, n.1, p.5-14, jan./março.2006.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte Editora, 2003.
- LANGERDORFER, S.J; BRUYA, L.D. **Aquatic readiness: developing water competence in young children** Champaign: HumanKinetics Publishers, 1995.
- MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. Tradução: Aracy Mendes da Costa. 5. ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2000.
- SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora: aprendizagem baseada no problema**. Tradução: Ricardo Demétrio de Souza Petersen et al. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- TUBINO, Manoel J.. **Dimensões sociais do esporte**. São Paulo: Cortez/Autores Associados, 1992.
- VELASCO, C.G. **A natação segundo a psicomotricidade**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1994.
- WILLIRICH, A.; AZEVEDO, C. C. F., FERNANDES, J. O. **Desenvolvimento Motor n Infância: influência dos fatores de risco e intervenção**. *Rev. Neurocienc*, Porto Alegre, 2008.
- VENDITTI JÚNIOR, R.; SANTIAGO, V. **Ludicidade, diversão e motivação como mediadores da aprendizagem infantil em natação: propostas para iniciação em atividades aquáticas com crianças de 3 a 6 anos**. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires. Año 12. n° 117. Fevereiro. 2008.
- <http://www.academiadesportes.com.br/natacao%5Cborboleta.htm> Acessado em: 02.12.2014 as 22:40

<http://www.fiepb.com.br/fiep/telas/index/id/29#sthash.p7SkqVpB.dpuf>

Acessado em: 22.11.2014 as 22:40

<http://www.natacaoalla.com.br/natacao.html>. Acessado em: 22.11.2014 AS 20:30

<http://www.portaldaindustria.com.br/>. Acessado em: 23.11.2014 as 22:40

<http://www.portaldaindustria.com.br/sesi/iniciativas/programas/atleta-do->

<http://familia.com.br/familia/5-brincadeiras-para-fazer-com-as-criancas-e-adolescentes-na-piscina> Acessado em: 03.12.2014 AS 23:40

[futuro/2012/03/1,1901/o-que-e.html](http://tudosobrenatacao.blogspot.com.br/2007/11/existem-oficialmente-quatro-estilos-futuro/2012/03/1,1901/o-que-e.html). Acessado em: 23.11.2014 as 22:40

<http://tudosobrenatacao.blogspot.com.br/2007/11/existem-oficialmente-quatro-estilos-na.html> Acessado em: 03.12.2014 AS 23:40

7.ANEXOS



Natação SESI



Natação SESI.



Natação SESI.



Natação SESI.



Natação SESI.



Equipe Professores SESI