



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JHONATAN DANIEL ALVES OLIVEIRA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM NATAÇÃO NO PROGRAMA  
"LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER,  
NO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UEPB  
(ESCOLINHAS DO DEF)"**

CAMPINA GRANDE - PB

2016

**JHONATAN DANIEL ALVES OLIVEIRA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM NATAÇÃO NO PROGRAMA  
"LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER,  
NO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UEPB  
(ESCOLINHAS DO DEF)"**

*Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.*

**ORIENTADOR: PROF<sup>a</sup>. DR<sup>a</sup>. REGIMÊNIA MARIA BRAGA DE  
CARVALHO**

**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.

O48r Oliveira, Jhonatan Daniel Alves.  
Relato de experiência em natação no Programa " Laboratório pedagógico: saúde, esporte e lazer, no Departamento de Educação Física - UEPB (Escolinhas do DEF) " [manuscrito] / Jhonatan Daniel Alves Oliveira. - 2016.  
18p.

Digitado.

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

"Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Natação. 2. Estágio supervisionado. 3. Educação Física.  
I. Título.

21. ed. CDD 797.21

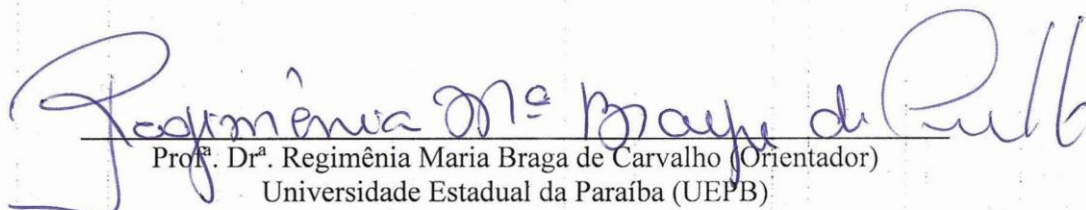
JHONATAN DANIEL ALVES OLIVEIRA

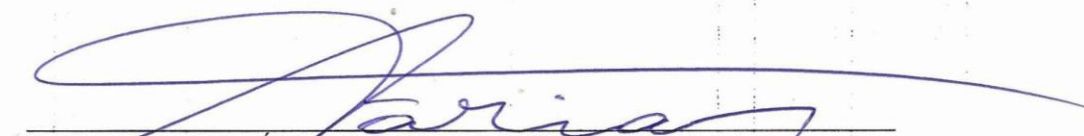
**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM NATAÇÃO NO PROGRAMA  
"LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER,  
NO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UEPB  
(ESCOLINHAS DO DEF)"**


Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 18/10/2016.

BANCA EXAMINADORA

  
Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>9</b>
Estágio Supervisionado.....	9
Natação.....	10
<b>SOBRE O PROGRAMA.....</b>	<b>12</b>
<b>O RELATO.....</b>	<b>13</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>16</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>17</b>

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus pelas inúmeras bênçãos concebidas em minha vida, dentre elas a oportunidade dada a mim de ingressar no ensino superior e poder concluir o curso de Educação Física

Aos meus pais José Rivaldo de Oliveira e Vânia Núbia Alves Oliveira, por todo acompanhamento, carinho, afeto, cuidado, incentivo e modo de criação que tiveram para comigo durante toda minha vida.

A Prof. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho pela orientação durante a realização do meu trabalho.

A Prof. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas, pelo acompanhamento e auxílio que teve para comigo durante o período acadêmico que a acompanhei no programa das "Escolinhas do DEF".

Ao Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias por compor a banca e me auxiliar no processo de melhoria do meu trabalho.

Aos demais professores que compõem o quadro docente do curso de Educação Física da UEPB, que contribuíram direta ou indiretamente na minha formação.

Aos meus colegas de turma Ed. Física 2012.1, por todos os momentos em que estivemos juntos, nos ajudando e também nas horas de descontração e brincadeiras.

Ao meu primo Éfeson Alehandro que está comigo sempre que preciso e também pelo apoio que o mesmo me oferece nas decisões que tomo.

A minha namorada Kimberly Gabriella, por todo carinho afeto compreensão e apoio que teve para comigo durante a realização do meu sonho.

**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM NATAÇÃO NO PROGRAMA  
"LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER, NO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UEPB (ESCOLINHAS DO  
DEF)"**

Jhonatan Daniel Alves Oliveira

**RESUMO**

O estágio tem papel fundamental na formação de um futuro profissional e é aguardado com muita expectativa pelos estudantes da graduação, pois muitas vezes é nele que os graduandos assumem pela primeira vez o papel de professor em sala de aula. Este trabalho foi desenvolvido através da vivência na modalidade natação, no componente curricular, estágio supervisionado IV, sendo este realizado dentro do programa "Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer", que é desenvolvido no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). A popularmente conhecida "Escolinhas do DEF", tem como finalidade promover a inclusão social de crianças e adolescentes, contribuindo para o resgate da auto estima e da cidadania de seus participantes, através da prática dos esportes. São ofertadas várias modalidades: musculação, futsal, natação, judô e dança, sendo estas desenvolvidas todas as terças e quintas feiras, nos turnos manhã e tarde. Todas as atividades desenvolvidas seguem o calendário acadêmico no período 2015.2, que teve início no dia vinte e cinco de janeiro e término no dia vinte e quatro de maio de 2016. Nossas aulas tinham como objetivo preparar os alunos participantes com a finalidade de adaptá-los ao meio líquido, desenvolver o nado utilitário, e por fim a aprender e aprimorar os estilos de nados preparando estes assim, se possível para participação em competições municipais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Programa, Natação, Estágio Supervisionado.

**REPORT OF EXPERIENCE IN SWIMMING IN THE PROGRAMME  
"EDUCATIONAL LABORATORY: HEALTH, SPORT AND LEISURE, THE  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION - UEPB (Escolinhas do DEF)"**

Jhonatan Daniel Alves Oliveira

**ABSTRACT**

The stage has a fundamental role in the formation of a professional future and is awaited with much anticipation by graduate students, as often is it that the graduate students for the first time assume the role of teacher in the classroom. This work was developed through experience in swimming mode, the curricular component, supervised stage IV, which is held within the program "Teaching Laboratory: Health, Sport and Recreation," which is developed at the Department of Physical Education of the State University of Paraíba (UEPB). The popularly known "Escolinhas do DEF", aims to promote the social inclusion of children and adolescents, contributing to the recovery of self esteem and citizenship of its participants, through the practice of sports. various modes are offered: fitness, soccer, swimming, judo and dance, which are developed every Tuesday and Thursday in the morning and afternoon shifts. All the activities follow the academic calendar in the period 2015.2, which began on January 25 and end on May 24, 2016. Our classes were designed to prepare the participating students in order to adapt them the liquid medium, developing the utility swimming, and finally to learn and improve nated styles of preparing these so if possible to participate in local competitions.

**KEY WORDS:** Program, Swimming, Supervisioned Internship.



## INTRODUÇÃO

O estágio supervisionado representa um papel fundamental na formação de um futuro professor. Caracteriza-se como um momento de aquisição e aprimoramento de conhecimentos e habilidades que são essenciais para o exercício da docência. É uma atividade que possibilita ao futuro docente entrar em contato com problemas reais da comunidade onde irá atuar, e assim analisar as possibilidades e formas de atuação neste ambiente.

De acordo com um relatório desenvolvido pelas Nações Unidas no ano de 2003, intitulado "Esporte para o Desenvolvimento e a Paz: Em Direção à Realização das Metas de Desenvolvimento do Milênio", o esporte tem um lugar natural na educação, seja com uma abordagem formal, não-formal ou informal. Fora do ambiente escolar, o esporte é uma "escola para a vida", que ensina valores básicos e habilidades para a vida que são importantes para o desenvolvimento humano de forma geral.

Nos dias de hoje, é perceptível que muitas crianças e adolescentes por causa da longa permanência fora das escolas, passam grande parte desse tempo nas ruas, tornando-se presas fáceis para os que lidam com o tráfico de drogas, com a prostituição infantil, com a prática de furtos e com outros vários tipos de delinquência.

O programa "LP: SEL" surgiu para proporcionar as crianças e aos adolescentes, moradores da Vila dos Teimosos e localidade circunvizinha, atividades ligadas à educação física, esporte e lazer, a fim de contribuir para melhor utilização do seu tempo livre e conseqüente melhoria da educação, saúde e qualidade de vida. Tendo em vista a situação de desigualdade social em que vivemos hoje, onde nem todos tem acesso à prática de esportes ou até mesmo a educação, as Escolinhas do DEF vem auxiliando no resgate da auto-estima das crianças e adolescentes que atende.

A descrição das atividades será dividida em três momentos: Inicialmente teremos as bases teóricas, que servem como orientação para o desenvolvimento do estudo. Posteriormente iremos destacar como ocorre o funcionamento do programa: horário, público-alvo, modalidades ofertadas, beneficiários e parcerias. E para finalizar será apresentado o relato descritivo das atividades desenvolvidas na modalidade natação, no período 2015.2, no turno da manhã.

O objetivo deste trabalho é relatar minhas experiências no componente curricular estágio supervisionado IV, do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) no Programa de Extensão: "Laboratório Pedagógico:

Saúde, Esporte e Lazer", popularmente conhecido como "Escolinhas do DEF", destacando a contribuição deste na minha graduação e formação como cidadão.

## REFERENCIAL TEÓRICO

### Estágio Supervisionado

De acordo com a LEI Nº 11.788, DE 25 DE SETEMBRO DE 2008, estágio pode ser compreendido como ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo de educandos. Ele pode ser realizado com estudantes que: estejam freqüentando o ensino regular em instituições de educação superior, de educação profissional, de ensino médio, da educação especial e dos anos finais do ensino fundamental, na modalidade profissional da educação de jovens e adultos.

Segundo Barbosa (2008), para formação de um professor capaz de refletir sobre a prática, são objetivos do estágio supervisionado possibilitar ao estagiário: compreender o contexto da realidade social da escola campo de estágio, tomar decisões visando superar preconceitos, melhorar propostas de ensino-aprendizagem, e por fim repensar conteúdos e práticas de ensino, visando se adequar a realidade social.

O estágio é um espaço muito importante na formação de um futuro profissional e aguardado com muita expectativa pelos estudantes dos cursos. Para muitos graduandos, é o primeiro momento onde estes irão assumir o papel de professor, visto que até então o único contato que tiveram até então com a sala de aula foi na condição de alunos. (MILANESI, 2012).

O estágio supervisionado exigido nos cursos de licenciatura é importante porque ali o futuro professor compreende que os professores e alunos devem estar num mesmo mundo, falar a mesma linguagem, utilizar como ponto de partida o meio em que o aluno encontra-se inserido, assim consegue fazer uma analogia, pois é conhecedor de sua realidade e a partir dali aprofundar os conhecimentos. (SCALABRIN & MOLINARI, 2013, p. 4).

A partir dessas concepções, o estágio pode ser caracterizado como essencial, e sua organização deve ocorrer de maneira a possibilitar o contato com a prática pedagógica, e também oportunizar ao estagiário, reflexões críticas e transformações no campo de atuação profissional. (RAMOS, 2014).

No âmbito da Universidade Estadual da Paraíba, mais especificamente no Curso de Licenciatura em Educação Física, temos o estágio supervisionado subdividido em dois segmentos: formal (estágio I: desenvolvido na educação infantil, e realizado em

creches da rede municipal de ensino, estágio II: desenvolvido no ensino fundamental I e II em escolas da rede estadual de ensino, e estágio III: que é realizado no ensino médio, também em escolas da rede estadual de ensino, todas estas localizadas na cidade de Campina Grande Paraíba). E temos o segmento não formal (o estágio IV: este é realizado em áreas afins da escola, desenvolvido no Programa de Extensão: "Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer", popularmente conhecido como "Escolinhas do DEF").

## **Natação**

A natação caracteriza-se como a capacidade que os homens e outros animais possuem de se deslocarem no meio líquido. Sua prática pode acontecer por alguns motivos, são estes: saúde: atuando beneficentemente no corpo e na mente, lazer: onde auxilia no controle das emoções, necessidade: por questões de sobrevivência e por fim esporte: onde se busca performance e melhoria de resultados. (VELASCO, 1994).

A história da natação é um pouco antiga, tanto que registros históricos mostram referências da mesma por volta de 5.000 a.C. no Egito em pinturas de rochas. Mas na Grécia ela deixa de lado esse papel de sobrevivência e passa para parte de educação dos gregos. Na Roma antiga o papel da natação é o mesmo apresentado na Grécia, onde os romanos possuíam uma visão mais recreativa da água, para exemplificar tão visão, dentro das termas as piscinas existentes possuíam mais de 70 metros de longitude. Na Idade Média, ocorre um decréscimo no que diz respeito ao interesse pela natação, isso devido ao pouco desenvolvido com tudo que se relacionava ao corpo humano. (SAAVEDRA et al., 2003).

O ápice da natação é atingido durante o século XIX na Inglaterra, quando no ano de 1828 é construída em Londres a primeira piscina coberta, e em 1837 é realizada a primeira competição organizada. Com o surgimento de competições, sentiu-se a necessidade da imposição de regras as mesmas, daí surgiu no ano de 1874 a primeira federação de clubes chamada: "Association Metropolitan Swimming Clube" que foi responsável por desenvolver o primeiro regulamento de natação, possibilitando com isso o estabelecimento de recordes mundiais. (SAAVEDRA et al., 2003).

No Brasil a natação começou a ser praticada oficialmente no ano de 1987, a partir da iniciativa de quatro clubes do rio de janeiro (Botafogo, Gragoatá, Icaraí e Flamengo), que fundaram a união de regatas fluminense. Dentre alguns fatos

importantes da natação brasileira podemos citar: a realização do primeiro campeonato brasileiro em 1898, a introdução das mulheres nas competições em 1935 e a obtenção de recordes mundiais por brasileiros no ano de 1984. (CDOF, 2009).

Segundo Machado (2004) no processo de ensino-aprendizagem da natação, devemos considerar a seguinte subdivisão:

- Adaptação ao meio líquido: em crianças como se trata do primeiro contato com a água, este deve ser estimulante e utiliza-se assim jogos para manter a motivação. em adultos o estímulo pode ser a questão do condicionamento físico e manutenção de saúde por exemplo.
- Respiração e flutuação: inicia-se com a respiração diafragmática, com o aluno deitado em decúbito dorsal, e respirando profundamente várias vezes. Dentro da água pode-se pedir ao aluno inspirar na superfície e soltar bolhas com a cabeça dentro da água.
- Noções de deslize: com o corpo se sustentando e movimentando-se por inércia na água, o aluno irá adquirir uma movimentação melhor através do deslize e propulsão.
- Coordenação: Justaposição do movimento das pernas e braçadas aliadas a uma respiração lateral ou frontal. Com isso pode-se dizer que o aluno consegue se deslocar de forma razoável na água.
- Mergulho elementar: deve ser trabalhado desde o início do processo pedagógico, trata-se de uma estimulação de uma habilidade motora. O avanço desta etapa se dá de forma lenta para que o aluno não se sinta amedrontado.

A Natação tem quatro estilos conhecidos e praticados atualmente, são eles: Crawl, costas, peito e borboleta. Cada estilo tem seus significados e foram aprofundados e aperfeiçoados em forma técnica ao passar do tempo, sempre com intuito de proporcionar melhoria no desempenho de seus praticantes. (MACHADO & RUFELLI, 2011, p. 5).

Não podemos deixar de citar aqui os inúmeros benefícios proporcionados pela natação aos seus praticantes. Segundo Machado & Rufelli (2011) a natação promove o desenvolvimento cardiocirculatório e respiratório, atua na correção e manutenção da postura, aumenta o volume sanguíneo e muscular do organismo, age no desenvolvimento motor geral do indivíduo, auxilia no tratamento de bronquite asmática, alivia tensões e fadiga mental e física e por fim atua no condicionamento físico e promove autoconfiança a seus praticantes.

Devido aos vastos benefícios acima citados, não há dúvidas que a natação pode

ser indicada para pessoas no geral, sem restrição de faixa etária, desde bebês, até crianças jovens adultos e idosos, tendo estes indivíduos ou não patologias musculares, cardiovasculares, pulmonares entre outras.

A natação vem contribuindo de forma notável para o desenvolvimento das faculdades humanas, sendo também um importante instrumento pedagógico. Essa atividade favorece o processo de socialização dos jovens ao acostumá-los a orientarem sua conduta de acordo com um sistema de regras gerais: estimula o entusiasmo pela superação de dificuldades, seja ele guiado pelo espírito competitivo ou pelo desejo de vencer pessoalmente um desafio físico ou intelectual; e representa em qualquer idade, uma forma de exercitar e aperfeiçoar a própria capacidade física, psíquica e intelectual, além de uma saudável forma de diversão. (CORREA & MASSAUD, 1999, p.174)

## **SOBRE O PROGRAMA**

O antigo Projeto "Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer" e hoje programa, foi criado nos anos 2000 pelas professoras Sidilene Gonzaga de Melo e Anny Sionara Moura Lima Dantas, tem como finalidade de promover a inclusão social de crianças e adolescentes, contribuindo para o resgate da auto estima e da cidadania de seus participantes. O programa é desenvolvido nas dependências do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, localizada na Cidade de Campina Grande - PB. Em seus primórdios teve como público alvo crianças e adolescentes com faixa etária de sete aos dezessete anos, e dentre as exigências para a inscrição destes é que estivessem matriculados no ensino médio e/ou fundamental no sistema de ensino público da cidade.

Atualmente o programa está muito mais abrangente do que no período de sua idealização, não participam do mesmo apenas crianças e adolescentes como era o intuito inicial, mas também, mães desses citados anteriormente, moradores da comunidade carente próxima á Universidade, participantes do Programa PETI (Programa de Erradicação do Trabalho Infantil) este que possui parceria com as "Escolinhas do DEF", e discentes e alguns funcionários da Instituição.

São várias as modalidades ofertadas: musculação, futsal, natação, judô e dança, sendo estas desenvolvidas todas as terças e quintas feiras, das sete horas e trinta minutos as nove horas e trinta minutos no turno da manhã, e das treze horas e trinta minutos as quinze horas e trinta minutos na parte da tarde. Quando é definido previamente pela professora coordenadora do projeto atualmente Anny Sionara Moura

Lima Dantas o período de início das aulas, tanto os estagiários bolsistas, como voluntários, se reúnem a fim de realizarem um planejamento prévio das atividades que serão realizadas, como também realizam em comunidades e escolas próximas a universidade a divulgação do programa.

O Programa, não só beneficia a quem participa do mesmo como aluno, mas também auxilia os professores estagiários, tanto do curso de educação física como outras graduações da área da saúde, como será visto mais a frente, pois por ser um programa de extensão, a atuação no mesmo contempla o estagiário com horas adicionais, que são necessárias para conclusão da graduação, no caso de educação física especificamente, facilita a vida dos graduandos, pois graças as "escolinhas", é possível a realização do estágio IV, que é o não formal, nas dependências da própria universidade.

Além dos graduandos de educação física da universidade estadual da Paraíba, que são os responsáveis por ministrar as aulas nas modalidades específicas, integram "as escolinhas" os graduandos de outros cursos, com as seguintes funções: Serviço Social, com orientação geral as crianças; Enfermagem, atuando com socorristas, caso venha ocorrer algum incidente durante a realização das atividades, como também realizam exames nos alunos praticantes da modalidade natação; e por fim Odontologia, que realizam palestras visando a conscientização dos participantes na manutenção de uma saúde bucal saudável.

## **O RELATO**

As atividades desenvolvidas na modalidade natação, dentro da componente curricular estágio supervisionado IV no programa "LP: SEL" seguem o calendário acadêmico da Universidade Estadual da Paraíba no período 2015.2, que teve início no dia vinte e cinco de janeiro e término no dia vinte e quatro de maio de 2016.

A ultima semana do mês de janeiro e todo o mês de fevereiro, foram destinadas a divulgação do programa, inscrições e planejamento das atividades por parte dos alunos estagiários, passado esse período, são realizados exames dermatológicos pelo curso de enfermagem, para saber se os alunos possuem ou não condição de realizar as aulas de natação.

A prática em si, só teve início na primeira semana de março, no dia um, sempre no turno da manhã nas terças e quintas feiras das sete e trinta as nove e trinta, onde a partir de do número de inscritos e aptos a realizar as aulas, nós estagiários realizamos a

divisão dos alunos para vivenciarem as aulas de acordo com sua idade: dos sete as onze anos, natação infantil, e dos doze anos em diante para o público restante, com esse segundo grupo de alunos, testes básicos são realizados como: respiração, flutuação e travessia da piscina. Posteriormente a realização destes testes, subdividimos os alunos em três turmas: iniciante, intermediário e avançado, de acordo com o seu grau de instrução em natação.

No cenário brasileiro os representantes da abordagem desenvolvimentista são os autores Go Tani (1988) e Manoel E.J. (1994), nesta abordagem é privilegiado a aprendizagem do movimento, inclusive parte do seu modelo conceitual relaciona-se com o conceito de habilidade motora, estando esta inserida na área de aprendizagem motora. Com isso o objetivo principal da educação física caracteriza-se como a oportunidade de vivenciar experiências de movimentos adequadas ao nível de crescimento e desenvolvimento do indivíduo. Utilizando essa abordagem como forma constituinte do desenvolvimento do estágio, buscou-se trabalhar de maneira contínua o desenvolvimento da criança, permitindo a esta a utilização de meios diferentes para se chegar ao mesmo fim.

O objetivo de nossas aulas eram de preparar os alunos participantes com a finalidade de adaptá-los ao meio líquido, desenvolver o nado utilitário, e por fim a aprender e aprimorar os estilos de nados preparando estes assim, se possível para participação em competições municipais. Logo abaixo será descrito de forma geral as atividades realizadas em cada turma:

Na turma iniciante o aluno será orientado pelo estagiário/monitor 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.

Já para a turma intermediária são utilizados métodos de treinamento como: respiração, pernadas e braçadas inerentes a 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.



E por fim para a turma avançada são utilizados métodos de treinamento voltados à competição como: apneias, pernadas e braçadas inerentes a 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 boiar estilo pólo aquático, boiar horizontalmente para economizar energia após quase exaustão muscular.

Durante a realização de nossas aulas alguns materiais auxiliares eram utilizados bem como: Macarrões aquáticos, bola de pólo aquático, pranchas em EVA para piscina, cordas, pequenas pedras e garrafas plásticas, sendo estes três últimos recursos, utilizados em brincadeiras com os alunos.

Antes de adentrarem na piscina os alunos eram submetidos inicialmente a um alongamento, tanto dos membros inferiores como superiores e, posteriormente a um aquecimento, com duas ou três voltas ao redor da piscina, afim de evitar problemas espasmos musculares, durante a realização das atividades na água.

É necessário que o professor passe confiança para os alunos deixando claro para eles que está ali para além de ensinar a nadar, também para dá segurança e confiança a eles durante a realização dos exercícios.

Durante as aulas percebemos como a criança pode evoluir na sua relação com o meio aquático quando é dada uma oportunidade para que ele possa experimentar e vivenciar esses estilos. Desta forma, notamos o quanto nossa atuação foi positiva, pois nossos alunos tiveram uma grande evolução em um curto período de tempo, isto é muito gratificante tanto para nós os professores como também para os alunos.

Alunos em se tratando dos iniciantes, evoluíram bastante no que diz respeito a adaptação ao meio líquido, melhorando na (flutuação, respiração e coordenação), alguns até aos poucos perdendo o medo que possuíam de entrar em locais mais afastados da borda da piscina, os alunos de nível intermediário, aprimoraram os aspectos ressaltados na turma de iniciantes, além de trabalhar com mais eficácia a melhoria na execução da braçada e pernada, como também a estes foi introduzido os tipos de nado (crawl, costas, peito e borboleta), e por fim os avançados que apresentaram desenvolvimento neurônio-motor sob cada estilo de nado, desenvolveram o fortalecimento dos músculos e articulações.

## CONCLUSÃO

As atividades desenvolvidas durante o estágio cumpriram o que se esperava no objetivo inicial, onde foi possível analisar as dificuldades iniciais dos alunos, no que diz respeito a prática da natação, onde muitos se quer tinham vivencia em ambientes aquáticos, por meio de testes básicos que foram realizados como: respiração, flutuação e travessia da piscina, foi possível a divisão dos alunos em três turmas: iniciante, intermediário e avançado, aplicando a cada uma destas métodos de ensino adequados ao seu grau de instrução em natação, e por fim notamos desde os mais jovens até os mais experiências, a evolução no que diz respeito ao aprendizado, saindo alguns das turmas de principiantes para a intermediária e desta segunda para a avançado.

Como dificuldades durante a realização de nossas aulas, podemos destacar: em se tratando dos alunos, conscientizá-los que eles estavam ali para aprender a nadar e não para tomar banho de piscina apenas, no que diz respeito as condições que são oferecidas pela universidade para desenvolvimento das atividades podemos fazer algumas ressalvas, como: o desgaste dos materiais auxiliares fornecidos para auxílio no processo ensino-aprendizagem, mais especificamente os macarrões aquáticos e as pranchas, que por volta da metade do mês de abril foram repostos, por materiais novos e de boa qualidade, disponibilizados pela instituição. Em relação a piscina dois pontos merecem destaque, primeiro: a mesma é profunda requerendo com isso um pouco mais de atenção e cuidado de nos estagiários para com os alunos e segundo: a piscina encontrou-se imprópria para realização das aulas durante todo o mês de maio, por falta de limpeza.

Foi muito proveitoso para mim, a vivência neste componente curricular, tanto pelo lado cidadão, através da interação com eles em diversos momentos da aula, e também como estudante de graduação e professor estagiário do programa, onde pude transmitir um pouco do conhecimento que tenho em natação para os alunos, visto que aprender a nadar tem contribuído de forma valiosa na vida deles não apenas como atividade física, mas na vida social, pois uma criança e mesmo o adulto que não sabe nadar fica excluído de determinados momentos de lazer no meio liquido. Então podemos dizer que o ato de nadar além de oferecer muitos benefícios para saúde pode também ajudar na socialização das pessoas.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, T. M. N.; NORONHA C. A. **Estágio supervisionado interdisciplinar**. Natal, RN: SEDIS, 2008. 11v. 224 p.

**Cartilha esclarecedora sobre a lei do estágio: lei nº 11.788/2008** Brasília: MTE, SPPE, DPJ, CGPI, 2008. 22 p.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

CORREA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. **Escola de natação: montagem e administração, organização pedagógica do bebê a competição**. 1ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

MACEDO, N. P.; MERIDA, M.; MASSETTO, S. T. et al. Natação: O cenário no ciclo I do ensino fundamental nas escolas particulares. **Revista Mackenzie de Educação física e Esporte**. n 6. v1. p 111-123, 2007

MACHADO, B. R.; RUFELLI R. **NATAÇÃO E O DESENVOLVIMENTO EM CRIANÇAS DE DOIS A SEIS ANOS DE IDADE**. Disponível em <  
[http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2011.2/BRUNO\\_MACHADO.pdf](http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2011.2/BRUNO_MACHADO.pdf)> Acesso em: 10/09/2016.

MACHADO, D.C. **Metodologia da Natação**. Ed. rev. ampl. São paulo: EPU, 2004.

MANOEL, E.J. Desenvolvimento Motor: implicações para a educação física escolar I. **Rev Paul Educ Fís**. n. 8. 1994.

MANSOLO, Antonio, C. **Estudo Comparativo do Aprendizado da Natação (estilo crawl) Entre crianças de Três a Oito Anos de Idade**. Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física. São Paulo, 1986.

MILANESI, I. **Estágio supervisionado: concepções e práticas em ambientes escolares**. Educar em Revista, Curitiba, Brasil, n. 46, p. 209-227, out./dez. 2012. Editora UFPR

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

Natação. **Histórico**, 2009. Disponível em <[www.cdof.com.br/natacao1.htm](http://www.cdof.com.br/natacao1.htm)> Acesso em: 12/09/2016.

ONU - Organização das Nações Unidas. **Esporte para o Desenvolvimento e a Paz: Em Direção à Realização das Metas de Desenvolvimento do Milênio**. Nova York, EUA 2003.

RAMOS, G. D. de Medeiros. **Escolinhas de Futsal: Um Relato de Experiência do Estagio Supervisionado IV**. Campina Grande; 2014.

SAAVEDRA, J.M.; ESCALANTE, Y.; RODRIGUEZ, F.A. A EVOLUÇÃO DA NATAÇÃO. <http://www.efdeportes.com/> **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 9 - N° 66 - Novembro de 2003. Disponível em: <[http://www.geocities.ws/aquabarra\\_aabb/Artigos/Adaptacao/Texto\\_04.pdf](http://www.geocities.ws/aquabarra_aabb/Artigos/Adaptacao/Texto_04.pdf)>. Acesso em: 31/08/2016.

SCALABRIN, I. C.; MOLINARI, A. M. C. A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO NAS LICENCIATURAS. **revistaunar** vol. 7, n. 1, 2013.

TANI G...[et al.]. **Educação Física Escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1988.

VELASCO, C. G. **Natação segundo a psicomotricidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.