



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FÁBIO ARAGÃO TESSARO

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

CAMPINA GRANDE – PB

2019

FÁBIO ARAGÃO TESSARO

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

TCC – 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, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Me. Anny Sionara de Moura Lima Dantas

CAMPINA GRANDE – PB

2019

É expressamente proibido 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 do trabalho.

T338r Tessaro, Fabio Aragão.
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 - UEPB / Fabio Aragao Tessaro. - 2019.
23 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Profa. Ma. Anny Sionara de Moura Lima Dantas, Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBS."
1. Natação. 2. Saúde. 3. Esporte. 4. Lazer. I. Título
21. ed. CDD 797.21

FÁBIO ARAGÃO TESSARO

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

TCC – 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, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Área de concentração: Saúde e Biomecânica


Aprovada em: 23 / 05 / 2019.

BANCA EXAMINADORA



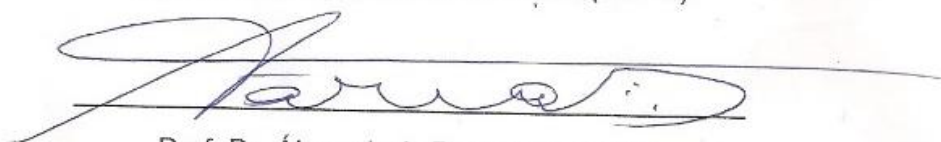
Prof. Me. Anny Sionara de Moura Lima Dantas (Orientador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

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

FABIO ARAGAO TESSARO

RESUMO

O Programa de Extensão Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (Escolinha do DEF) no Departamento de Educação Física abrange as comunidades circundantes, oferecendo modalidades onde qualidade de vida, saúde, esporte e lazer são atendidos, seu público é constituído de maneira heterogênea: adultos, crianças, pessoas com deficiência e idades variadas. O Processo de atuação do aluno de Educação Física, no programa, ajuda a formação deste profissional com a experiência adquirida nas resoluções de problemas, decorrentes do processo de ensino. A Natação como modalidade na escolinha é dívida entre o público adulto e o público infantil o presente trabalho está escrito o relato de experiência nestes setores, por meio de atuação como extensionista no período de inicial 2016.1 no horário de 13h30min às 15h30min até o período de 2019.1 no total de sete períodos de extensão onde pude aumentar meu acervo teórico-prático pois pude desenvolver planos de aula, vivenciar metodologias, conhecer autores e apresentar trabalhos acadêmicos como o trabalho apresentado no 3º Seminário de Extensão da UEPB, acabei descobrindo novas potências em mim e em meus alunos, me descobri mais paciente pois enfrentei problemas o espaço físico, comportamento dos alunos neste processo de aprendizagem. Desta forma o programa promoveu saúde, esporte, lazer e conhecimentos para a sociedade e contribuindo em minha formação acadêmica, profissional e pessoal.

Palavras-Chave: Natação. Projeto. Saúde. Esporte. Lazer. Extensão.

**REPORT OF EXPERIENCE OF SWIMMING IN THE PROGRAM OF EXTENSION
PEDAGOGICAL LABORATORY: HEALTH, SPORTS AND LEISURE IN THE
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION BY THE STATE UNIVERSITY OF
PARAIBA-UEPB**

FABIO ARAGAO TESSARO

ABSTRACT

The Pedagogical Laboratory Extension Program: Health, Sport and Leisure (DEF school) in the Department of Physical Education covers the communities surrounding the DEF, offering modalities where quality of life, health, sports and leisure are attended, its public is constituted in a way heterogeneous: adults, children, people with disabilities and varied ages. The Physical Education student's process in the program helps the training of this professional with the experience acquired in the resolution of problems arising from the teaching process. Swimming as a modality in the school is a debt between the adult public and the children's public. The present work is written the report of experience in these sectors, through acting as an extensionist in the initial 2016.1 period from 1:30 p.m. to 3:30 p.m. until the 2019 period.1 in a total of seven extension periods where I was able to increase my theoretical-practical collection because I was able to develop lesson plans, experience methodologies, meet authors and present academic papers such as the work presented at the 3rd Extension Seminar of UEPB, I discovered new powers in myself and in my students, I found myself more patient because I faced physical space problems, students' behavior in this learning process. In this way the program promoted health, sports, leisure and knowledge for society and contributing in my academic, professional and personal formation.

Keywords: Swimming. Project. Health. Sport. Recreation. Extension

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 OBJETIVOS	7
2.1 Objetivos Específicos	7
3 REFERENCIAL TEÓRICO	8
3.1 Programa de Extensão.....	8
3.2 Natação	8
3.3 Natação como mudança	9
4 RELATO	12
4.1 O Programa	12
4.2 O Local das Atividades.....	13
4.3 Vivenciando a Natação	13
4.4 Mudanças no desenvolvimento acadêmico	13
4.5 Preparação das Aulas	13
4.6 Problemas com a Piscina	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERENCIAS	18
APÊNDICE	19
ANEXOS	22

1 INTRODUÇÃO

O programa de extensão universitária é equiparado ao estágio quando previsto no projeto pedagógico do curso, reiterando que o ato de evolução escolar supervisionado é de definido pela lei nº 11788/08.

O programa de extensão é opcional e possui como benefícios a carga horaria, bolsa, transporte, seguro e férias. Os projetos de extensão fornecidos pela universidade estadual da paraíba onde o graduando adquire novos conhecimentos a partir de novas experiencias vivenciadas e pode praticar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso de educação física.

Na universidade estadual da paraíba – UEPB são ofertado vários programas abertos a comunidade um deles é a escolinha que oferta uma variedade de modalidades esportivas dentre essas modalidades oferecidas a nataçãõ como prática oferece vários benefícios por se tratar de uma atividade de baixo impacto nas articulações e músculos pelo fato de ser trabalho no meio aquático, sendo assim pessoas de todas as idades e aptidões físico-motoras podem praticá-la, para mim a nataçãõ tem um aspecto afetivo grande pelo falo de praticar quando criança. No contexto educacional as aulas práticas de Educação Física as modalidades esportivas possuem características predominantes, no entanto algumas modalidades acabam não sendo vivenciadas pelos alunos por motivos : cultural, social, econômico, entre outras particularidades com isso a possibilidade das aulas Educação Física serem realizadas no programa de extensão tem um significado enorme para a comunidade onde alunos experimentem e vivenciam modalidades que pelos motivos anteriores não possuíam acesso. O trabalho realizado busca relatar minhas vivencias como bolsista extensionista com a comunidade circundante no CAMPUS I da UEPB na modalidade nataçãõ como um instrumento para mudança de jovens, adultos e crianças, ocupando o tempo ocioso dos mesmos no período de inicial 2016.1 no horário de 13h30min às 15h30min até o período de 2019.1 no total de sete períodos de extensão .

2 OBJETIVO

Relatar minhas experiências adquiridas no programa “Laboratório Pedagógico: saúde, esporte e lazer, no Departamento de Educação Física – UEPB (escolinhas do DEF) “por meio de atuação como extensionista no período de inicial 2016.1 até o período de 2019.1 no total de sete períodos de extensão no horário de 13h30min às 15h30min.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Divulgar Programas de extensão que desenvolve alunos dentro de uma diversidade temática.
- Citar desenvolvimentos e avanços de adultos e crianças depois da prática da Natação
- Constatar como o programa com bolsas de extensão estimulam os estudantes da universidade estadual da paraíba – UEPB.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Programa de Extensão

O programa de extensão universitária é equiparado ao estágio quando previsto no projeto pedagógico do curso, reiterando que o ato de evolução escolar supervisionado é de definido pela lei nº 11788/08.

O programa de extensão é opcional e possui como benefícios a carga horaria, bolsa, transporte, seguro e férias.

Para Moraes:

As práticas dos programas de extensão justificam-se plenamente ao colocarem o aluno em contato direto e precoce com o mundo real, vivência imprescindível para sua formação, permitindo a aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos na sala de aula em situações do dia-a-dia. Entretanto, ao favorecer esse contato, inevitavelmente surgem frustrações e a clara percepção da dificuldade de operar em situações concretas, entendendo que operar remete-nos a determinada ética e implicação no contexto social brasileiro de extrema desigualdade e injustiça, muito mais do que simplesmente aplicar uma técnica ou deslocar um conhecimento para fora dos muros da academia (Moraes, 2000).

Como ferramenta pedagógica o programa de extensão universitária procura fazer relação entre universidade e comunidade acarretando numa transferência direta de conhecimentos entre todos os envolvidos no programa devido as dificuldades e situações do dia-a-dia.

Para Carbonari e Pereira:

As políticas de extensão devem cumprir os preceitos estabelecidos pela missão da instituição considerando a importância social de suas ações para o desenvolvimento e promoção da cidadania (Carbonari e Pereira, 2007).

O Programa de Extensão Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física abrange as comunidades vizinhas, oferecendo modalidades onde qualidade de vida, saúde, esporte e lazer são atendidos, seu público é constituído de maneira heterogênea: adultos, crianças, pessoas com deficiência e idades variadas onde elas podem usufruir dos benefícios que o programa promove dado sua importância social na comunidade.

3.2 Natação

O ser-humano faz o contato com o meio líquido antes mesmo do seu nascimento, este contato é feito no ventre de sua mãe onde se encontra o líquido amniótico que é o líquido que protege o embrião ,assim é estabelecido o primeiro

contato do homem com o meio líquido, podemos dizer que a natação é tão antiga quanto o homem. Nas pinturas da rocha de Gilf Kebir no Egito encontramos os primeiros registros históricos que fazem a referência ao nado. A natação começa a adquirir outros aspectos além da função de sobrevivência.

Para Lewin e Rodriguez:

Mas até o esplendor de Grécia, a natação não vai desprender dessa mera função de sobrevivência; é então quando a natação passa a ser uma parte mais da educação dos gregos” (LEWIN, 1979; RODRÍGUEZ, 1997).

A cultura do nado e o aprendizado do mesmo começam a serem formados com novos significados.

Para Lewin:

Ao igual que em Grécia, em Roma a natação faz parte da educação dos romanos, existindo uma visão mais recreativa da água, exemplo disto é que dentro de suas termas, existiam piscinas a mais de 70 metros de longitude (LEWILLIE, 1983).

A natação como desporto consegue estimular grande parte dos músculos do corpo, sendo assim é considerada como sendo um dos melhores exercícios físicos existentes, além de ser um exercício que não provoca grandes impactos nas articulações e ossos, pelo fato do praticante se encontrar no meio líquido.

Para Barbosa e Queirós:

Assim, o culminar da adaptação ao meio aquático, idealmente, coincide com o momento em que o aluno apresenta uma “prontidão aquática” para adquirir outro tipo de habilidades motoras. Neste quadro, a adaptação ao meio aquático visa: A aquisição das habilidades motoras aquáticas básicas terá como objetivo: (i) promover a familiarização do aluno com o meio aquático; (ii) promover a criação de autonomia no meio aquático e; (iii) criar as bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas (Barbosa e Queirós, 2004).

Sobre os fundamentos devemos considerar os seguintes quesitos: Adaptação ao meio líquido, Respiração e flutuação, mergulho, coordenação.

Adaptação no meio aquático visa a aquisição das habilidades motoras básicas onde o indivíduo consegue sua autonomia no meio aquático para posteriormente desenvolver habilidades específicas sendo um processo de ensino-aprendizagem da qual o aluno se apropria destas habilidades motoras para o aprimoramento de novas habilidades que serão incluídas como braçada, pernada e a respiração lateral.

3.3 Natação como mudança

Acreditava-se que o ser humano atingia o ápice dos seus conhecimentos a sua fase adulta e ali se estagnava.

Para Erikson:

Através de uma tabela coloca o adulto entre duas etapas a sexta: intimidade versus isolamento saindo da adolescência e sétima generatividade versus estagnação, este é a fase em que ele se encontra produtivo e com integridade. Segundo o autor com o progressivo amadurecimento as pessoas se adaptam aos triunfos e desapontamentos de ser original e geradora de coisas e ideias, e considera que ela já passou pelas fases amadurecendo biológico, na sua descrição há dicotomia, separando o corpo do intelecto, em que a mente está com uma garantia de que o ego esteja a caminho da ordem significando uma integração emocional com o passado e pronto para assumir uma liderança no presente (Erikson,1976).

Ou seja, ele afirma que os adultos possuem uma dificuldade de aprendizagem, pois já passaram de todo o processo desenvolvimento durante todo seu crescimento e estagnava o processo de aprendizagem para começarem a ser líderes onde passariam as informações adquiridas para as futuras gerações

Para Silva:

O adulto é um ser histórico-cultural, assim como um africano tem uma história, o europeu tem outra cultura diferente do africano, e nós latinos – americanos temos outros hábitos. A maioria tem características diferentes nos seus meios sociais, então como poderíamos generalizar esse ciclo vital? Alguns podem ter pulado fases ou não ter vivenciado outra, a princípio temos que respeitar a individualidade do ser humano onde quer que ele esteja (Silva,2006).

Apesar do adulto se encontrar nessa fase de estagnação de aprendizagem, esse estado pode ser alterado com novas experiências, estímulos e oportunidades corporais.

Para Silva:

Assim sua bagagem de aprendizagem e desenvolvimento dentro dessa prática corporal nunca antes vivenciada poderia sofrer mudanças. Diferente do adulto de Erikson (1976), em que o adulto está em uma fase estabilizadora (Silva, 2006).

O problema de aprendizagem enfrentado por adultos e idosos que não exerceram experiências no nado é similar a qualquer outro indivíduo, em qualquer idade, ensinar as possibilidades de encontrar as respostas fará com que o aprendiz, independentemente de sua idade cronológica, evolua e tenha seus objetivos e perspectivas em relação à prática conquistados e ampliados com o tempo e vivência, respeitando suas particularidades como esse ser histórico-social.

A prática regular de exercícios físicos bem orientados, promove uma melhora fisiológica como o controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da

capacidade física, psicológica, redução do estresse, qualidade social (sentir-se seguro) redução e prevenção de doenças como osteoporose elevando sua qualidade de vida. A natação então pode ser o instrumento de mudança para este ser histórico-social entregando benefícios a comunidade e aos indivíduos que participam do projeto.

4 RELATO

4.1 O Programa

Percebendo uma carência de práticas esportivas na comunidade circundante ao Campus I as professoras Sidilene Gonzaga de Melo e Anny Sionara de Moura Lima Dantas no ano de 2000 idealizam o programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer da Universidade Estadual da Paraíba onde são oferecidas modalidades desportivas para a comunidade, tais como: Natação, Futsal, Musculação, Judô, Dança; tendo como objetivo de atribuir inclusão social, promovendo ocupação do tempo ocioso por meio das práticas esportivas, melhorando capacidades motoras, diminuindo exposição as situações de perigo onde são expostas nas comunidades; as atividades são desenvolvidas todas as terças e quintas, das sete horas e trinta minutos as nove horas e trinta minutos no turno matutino, e das treze horas e trinta minutos as quinze horas e trinta minutos no turno vespertino, onde as aulas são realizadas no Centro de Ciências Biológicas e da Saúde – CCBS – Departamento de Educação Física - DEF da Universidade estadual da Paraíba UEPB e ministradas pelos alunos de graduação do curso de Educação Física. Nas primeiras semanas de cada semestre são discutidos os planejamentos de cada modalidade, divulgações do programa (Escolinha do DEF), realocação de professores e a disponibilidade dos materiais didáticos por meio de reuniões com o professor(a) coordenador do programa, abrangendo assim a comunidade carente circundante onde muitas vezes são excluídas de projetos desportivos escolares, por falta de recursos financeiros.

O programa escolinha do DEF tem como objetivos para a comunidade: saúde, formação de atletas, estimular a atividade física, estimular a atividade recreativa para os jovens. O participante tem liberdade e direito de escolher a modalidade que desejar, onde o número de vagas de cada modalidade pode ser um fator restritivo; a quantidade de vagas de cada modalidade é definida pelo professor que ministra a aula, tendo em conta o espaço físico e a quantidade de professores nas modalidades.

A diversidade e histórico dos participantes é um dos desafios do aluno extensionista, os participantes do programa vem com uma bagagem cultural, motora e pedagógica diferente da realidade do aluno extensionista, quebrar esses

paradigmas e conceitos trazidos de fora é de fundamental importância para o caminhar das aulas que serão ministradas.

A turma da modalidade de natação adulto é composta em média entre 20 a 40 alunos heterogêneo de faixa etária entre 10 a 65, dependendo do semestre, divulgação, disponibilidade dos professores e espaço físico a realidade é alterada de acordo com esses fatores.

4.2 O Local das Atividades

A piscina é localizada no departamento de educação física no CAMPUS I e possui um dos maiores desafios, havendo uma necessidade do tratamento da água constante para o garantir a saúde e segurança dos participantes e podermos desenvolver as aulas, a falta de produtos para a limpeza e manutenção acaba acarretando em uma interdição da mesma, para resolver o problema de falta de aulas da modalidade Natação adulto devido aos problemas com tratamento e manutenção, a modalidade começou a dividir espaço físico e reduziu o tempo de aula pela metade com a modalidade Natação Infantil que é realizada na piscina do ensino a distância EAD em frente a central de aulas da UEPB CAMPUS I evitando assim uma possível evasão de alunos na modalidade.

4.3 Vivenciando a Natação

A modalidade Natação Adulto foi dividida em 3 turmas iniciantes, intermediário, avançado onde foram distribuídos por nível de habilidade e não por faixa etária onde as turmas dividem o espaço físico da piscina em 3 partes, no início das aulas da modalidade foram realizados testes de nivelamento, onde os alunos foram ditos iniciantes quando realizado o teste e não possuem nenhuma ou pouca habilidade de flutuação, os alunos foram ditos como intermediário se demonstrarem a habilidade de flutuação e conseguirem atravessar a piscina com um nado escolhido pelo aluno, os alunos foram ditos como avançados quando demonstrarem domínio alguma modalidade de nado: Crawl, Peito, Costas, Borboleta podendo conter algumas falhas mínimas de técnica por conta de nervosismo do teste enfrentado.

Os conteúdos programáticos desenvolvidos na modalidade natação adulto foram: adaptação ao meio aquático; Flutuação; Respiração geral; Função das

pernas; Função dos braços; Nado Crawl; Nado Peito; Nado costas; Nado borboleta; Introdução ao resgate; Mergulho; Regras oficiais; Benefícios da natação; educativos; recreação, cultura corporal.

O objetivo da turma iniciantes foi desenvolver as habilidades e técnicas de flutuação básica, mergulho básico, respiração; a turma intermediária possuiu como objetivo desenvolver e aprimorar as técnicas respiração e de nado Crawl podendo iniciar a modalidade Peito; o objetivo da turma avançado foi desenvolver e aprimorar todas as modalidades de nado Crawl, Peito, Costa, Borboleta além de resgate básico e cultura corporal no meio líquido onde estão incluídos o mergulho e flutuações.

4.4 Mudanças no desenvolvimento acadêmico

Ao iniciar como voluntario meu acervo bibliográfico sobre o nado e natação era mínimo, meus conhecimentos se deram pela pratica esportiva quando criança, o que fez com que eu sentisse uma grande dificuldade ao lecionar e planejar as aulas da escolinha, fazendo com que eu corresse atrás de autores aumentando assim o meu acervo teórico-prático.

Descobri lecionando potencias em meus alunos que antes eu não enxergava como importantes e acabei criando laços afetivos de mestre-aluno com eles o que fez com que eu me descobrisse mais paciente com os problemas que ocorriam durante as aulas e meus alunos desenvolvessem um crescimento pessoal.

O programa desenvolveu trabalhos acadêmicos onde abriu oportunidade para a participação dos anais de extensão da UEPB aumentando o meu acervo acadêmico.

4.5 Preparação das Aulas

As aulas da natação adulto seguiram o conteúdo programático conforme a tabela:

Conteúdo Programático
• Adaptação ao meio aquático;
• Flutuação - densidades;
• Respiração geral;
• Função das pernas;
• Função dos braços;
• Nado crawl;
• Nado peito;
• Nado costas;
• Nado Borboleta;
• Introdução ao resgate;

• Mergulho;
• Regras Oficiais;
• Benefícios da natação nas diversas síndromes e doenças crônicas e degenerativas;
• Cultura corporal

Tabela1

Como voluntário fiquei encarregado de auxiliar a turma intermediária, e após me tornar aluno extensionista fiquei encarregado das turmas intermediário e avançado; e como ingresso de novos alunos extensionistas fiquei encarregado apenas da turma avançada.

Quanto ao conhecimento teórico para ministrar as aulas, procurei informações em artigos e livros sobre o ensino da natação; já possuía o conhecimento prático na natação pois pratiquei a modalidade na infância e adolescência, procurei ajuda dos colegas extensionistas que já estavam a mais tempo no programa para mais informações.

Foram utilizadas metodologias variadas de acordo com os conteúdos desenvolvidos na aula, mas as metodologias dominantes foram expositivas com abordagens crítico superadora e desenvolvimentista visando o progresso motor do aluno e o aprimoramento das habilidades e a cultura corporal dos alunos.

As aulas de natação adulta começaram com um alongamento coletivo das turmas iniciante, intermediário e avançado o alongamento é do tipo padrão onde são alongados os músculos e articulações mais utilizados no nado : ombro, peito, pernas, braços, rotações; após o alongamento os alunos completaram um circuito de duas voltas em torno da piscina em trote ou em caminhada, após o circuito os alunos caminharam ao chuveiro onde ficaram prontos ao início da aula.

As turmas foram divididas em dois períodos 13:30 até 14:30 turma 1 e de 14:30 a 15:30 turma 2, o horário da turma avançada, turma 2(14:30 a 15:30) é reservada para os alunos com necessidades especiais tendo uma prioridade, devido à dificuldade da aula a ser ministrada esse horário é exclusivo para o aluno com a necessidade.

As aulas ministradas aos alunos com deficiência seguiram o modelo de aula adaptada, e houve algumas mudanças de conteúdos no decorrer da aula para tentar resolver as dificuldades deste aluno; não havendo matrículas para alunos especiais as turmas 1 e 2 do avançado voltamos com uma turma com mais alunos.

As aulas da turma avançada começaram com exercícios de respiração combinada com exercícios de pernadas, após os exercícios de respiração começou o conteúdo programático por exemplo: o conteúdo programático do estilo crawl, após o término dos exercícios do conteúdo programático é dado um tempo de recreação para os alunos, visto que esse tempo de recreação tem fundamental importância no dinamismo das aulas e do desenvolvimento do conhecimento corporal do aluno no meio líquido.

O encerramento das aulas foi idealizado em conjunto com os professores onde à aula de encerramento houve uma competição onde os alunos colocaram em prática os conhecimentos, a competição foi separada em categorias e níveis, e logo em seguida dessas atividades; houve uma pequena comemoração com lanches e refrescos.

Os recursos técnico-pedagógico que foram usados na turma de natação avançada são fornecidos pelo programa e algumas vezes pelo departamento do DEF; são eles: Bola, arcos, pranchas, flutuadores, traves, etc.

O processo avaliativo foi contínuo, por meio de observação, onde foi analisado a participação, o interesse, a responsabilidade e pontualidade nas aulas onde a avaliação final foi aplicada no festival de encerramento.

4.6 Problemas com a Piscina

Quando a piscina ocorria algum problema e não estava apta as aulas devido a problemas técnicos, os conteúdos da turma natação avançada eram interrompidas pois as turmas de natação adulta se tornavam únicas e seguiam um trabalho diferenciado dado o seu espaço físico da piscina do EAD.

As aulas na piscina do EAD são compartilhadas com a natação infantil onde são divididas em 30min para cada modalidade, ficando divididas em 13:30 a 14:00; 14:00 a 14:30; 14:30 a 15:00; 15:00 a 15:30 ou seja quatro horários ou quatro turmas na piscina do EAD, os horários foram intercalados entre turma infantil e turma adulta não tendo uma prioridade, se a turma adulta utilizar do horário 13:30 a 14:00 respectivamente o próximo horário foram da turma infantil, com o horário reduzido os conteúdos trabalhados na piscina em frente a central de aulas foram resumidos para a cultura corporal, e elementos da base da natação dado o espaço físico do local.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebi através do tempo vivenciado que o programa de extensão “Laboratório pedagógico: saúde, esporte e lazer”. Cumpre o papel fundamental de experiência e aprendizado na trajetória do aluno de graduação educação física, onde há uma integração com as comunidades circundantes atuando nos aspectos físicos, psicomotores e culturais, integrando assim os alunos que não possuem recursos financeiros para a prática da modalidade natação.

Como professor do programa as experiências obtidas possui fundamental importância na formação e futura carreira docente onde as relações de ensino aprendizagem professor-aluno proporcionaram conhecimentos que só a experiência prática ensinam, onde as aulas foram ferramentas de transferência de conhecimentos.

No decorrer do percurso de ensino o Calendário de aulas ocorreu pequenos e grandes imprevistos, onde os professores conseguiram contornar e colocaram seus conhecimentos a prova, amadurecendo e fortalecendo suas bases para a carreira profissional.

Fatores que merecem atenção pelo fato de afetar diretamente o desenvolvimento das aulas são : profundidade da piscina que aumente os riscos de afogamentos e dificulte à didática das aulas para alunos iniciantes pois o cuidado é triplicado com estes alunos, outro fator é a limpeza e manutenção que faz com que as aulas da modalidade natação adulta tenha uma quebra de sequência programática dos conteúdos.

O programa da escolinha do DEF acrescentou diversos conhecimentos em minha vida acadêmica e pessoal e vários acontecimentos no programa me fez enxergar diferente a natação, passei a ver com outros olhos a modalidade; a natação passou a ser como instrumento de atuação na mudança de jovens, adultos e crianças.

REFERÊNCIAS

Arellano, R. (1992). **Avaliação da força propulsiva em natação e sua relação com o treinamento da técnica**. Tese Doutoral. Universidade de Granada.

Barbosa TM, Queirós TM (2004). **Ensino da natação. Uma perspectiva metodológica para abordagem das habilidades motoras aquática básicas**. Ed. Xistarca. Lisboa

CARBONARI, Maria; PEREIRA, Adriana. **A extensão universitária no Brasil, do assistencialismo à sustentabilidade**. São Paulo, setembro de 2007. Base de dados do Anhanguera.

CORREIA, Laio. **RELATO DE EXPERIÊNCIA DE NATAÇÃO NO PROGRAMA DE EXTENSÃO LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE ELAZER NO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PELA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**. Campina Grande, 2016.

ERIKSON, E H. **Identidade, juventude e crise**. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

LEWILLIE, L. **Research in swimming: historical and scientific aspects**. Em A. Hollander, P. Huijing e D. Groot (Eds.), *Biomechanics and Medicine in Swimming IV* (pp. 7-16). Champaign: Human Kinetics, 1983.

LEWIN, G. **Natação**. Madri: Augusto Pilha Teleña, 1979.


Moraes FA. **Interdisciplinaridade como prática**. In: Bemvenuti VLS, organizador. *Cadernos de Extensão UNISINOS II*. São Leopoldo: Editora Unisinos; 2000. p. 9-18.

RODRÍGUEZ, L. **História da natação e evolução dos estilos**. *Natação, Saltos e Waterpolo*, 19 (1), 38-49, 1997.

SILVA, Roberta. **A APRENDIZAGEM DO ADULTO EM INICIAÇÃO À NATAÇÃO**. Campinas, 2006.

APÊNDICE

APENCIE1: PLANO DE CURSO

	PROGRAMA LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – ESCOLINHA DO DEF	
	Prática corporal: Natação Adulta	
	Ano: 2018.1	Horário: 13:30 às 15:30
	Professores: Fábio Aragão, Fernanda Santos, Renato, Anderson	

PLANO DE CURSO

1. Ementa

Fundamentos básicos em relação aos quatro estilos de nados, através de vivências práticas e teóricas, oportunizando uma eficiente atuação profissional docente e aprendizado dos discentes do projeto.

2. Objetivos

Proporcionar o ensino da natação para responder ao cenário educacional e suas demandas, preocupando-se com a conduta ética, consciente da sua responsabilidade em relação ao meio ambiente, além de executar tarefas com criatividade, autonomia, flexibilidade e espírito crítico, sendo capaz de compreender a diversidade cultural como elemento de inclusão social e ter atitudes que favoreçam a cultura da paz.

3. Conteúdo Programático

- Adaptação ao meio aquático;
- Flutuação - densidades;
- Respiração geral;
- Função das pernas
- Função dos braços
- Nado crawl;

- Nado peito;
- Nado costas;
- Nado borboleta;
- Introdução ao resgate;
- Mergulho;
- Regras Oficiais;
- Benefícios da natação nas diversas síndromes e doenças crônicas e degenerativas;
- Cultura corporal

4. Metodologia

4.1. Estratégias de Ensino

Aulas expositivas, vivências práticas por meio de dinâmicas que priorizem o envolvimento de todos os alunos.

4.2. Recursos Técnico-Pedagógicos:

Serão utilizados materiais esportivos, como: bolas, arcos, pranchas educativas, flutuadores e dentre outros materiais, conforme conteúdo e objetivos traçados.

4.3. Avaliação:

O processo de avaliativo será contínuo, por meio de observação, no que diz respeito à participação, ao interesse, à responsabilidade e pontualidade nas aulas e contará com uma avaliação final que será aplicado no festival de encerramento onde será analisado as técnicas aprendidas do nado crawl, peito e costas

5. Referências Bibliográficas

GOMES, Wagner Domingos F. **Natação, uma Alternativa Metodológica**. Rio de Janeiro, Editora Sprint, 1995.

CABRAL, F. CRISTIANNI, S. SOUZA, Wagner A. **Natação -1000 Exercícios**. Rio de Janeiro, Editora Sprint, 2001.

RAMOS, A. T. **Atividade Física: diabéticos, gestantes, terceira idade, crianças e obesos**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

Costa MO, Labronici RHDD, Mattos E, Cunha MCB, Oliveira ASB, Gabbai AA. Bocha: uma modalidade esportiva recreacional como método de reabilitação. Rev. Neurociências. 10(1): 24-30, 2002.

APENDICE2: EXEMPLO DE PLANO DE AULA



PROGRAMA LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – ESCOLINHA DO DEF

Data: 20/02/2018
Horário: 13:30 as 14:30
Professor(a): Fabio Aragão Tessaro
Turma: Avançado

PLANO DE AULA

TEMA

Nado Crawl

OBJETIVO

Iniciar, desenvolver e aprimorar o nado crawl

CONTEÚDOS

Natação

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

1º MOMENTO

- Iniciaremos a aula com aquecimento dos membros inferiores e superiores;

2º MOMENTO

- Pernada com prancha
- Braçada lateral com prancha

3º MOMENTO

- Execução do nado crawl
- Tempo livre

RECURSOS DIDÁTICOS

Prancha

AVALIAÇÃO

Avaliação de forma contínua por observação do desenvolvimento do aluno

REFERÊNCIAS

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

ANEXO

ANEXO



Figura1: Alunos em horário livre



Figura2: Aula na piscina infantil



Figura3: Aula natação iniciante



Figura4: Alunos em horário livre