



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

ALINE FERREIRA PEREIRA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: ESTAGIO NÃO-OBRIGATÓRIO NO SESI PRATA
NA MODALIDADE DE NATAÇÃO**

**CAMPINA GRANDE
2019**

ALINE FERREIRA PEREIRA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: ESTAGIO NÃO-OBRIGATÓRIO NO SESI PRATA
NA MODALIDADE DE NATAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso, em formato de relato de experiência, apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, como requisito à obtenção do título de graduação de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof. Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas

**CAMPINA GRANDE
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.

P436r Pereira, Aline Ferreira.
Relato de experiência [manuscrito] : estágio não-obrigatório no SESI Prata na modalidade de natação / Aline Ferreira Pereira. - 2019.
18 p.
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 Moura Lima Dantas , Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Esporte. 2. Natação. 3. Qualidade de vida. 4. Estágio. I.
Título

21. ed. CDD 797.21

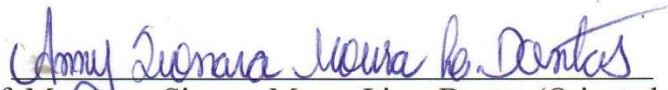
ALINE FERREIRA PEREIRA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: ESTÁGIO NÃO-OBRIGATÓRIO NO SESI
PRATA NA MODALIDADE DE NATAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC,
em formato de Relato de Experiência,
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba-UEPB, em
cumprimento às exigências para
obtenção do grau de Licenciada em
Educação Física.

Aprovado em: 19/06/2019.

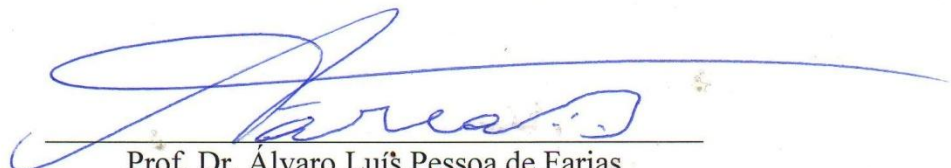
BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba



Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macêdo
Universidade Paulista – UNIP



Prof. Dr. Alvaro Luís Pessoa de Farias
Universidade Estadual da Paraíba

Aos meus pais e minhas irmãs e em especial, minha
filha Maria Alice Ferreira Pereira, DEDICO.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	7
3 METODOLOGIA.....	9
4 CONCLUSÃO.....	10
REFERÊNCIAS	10
ANEXOS	13

RESUMO

A natação pode ser aplicada como esporte, prazer, lazer, prevenção ou tratamento de doenças e meio de sobrevivência. Esse trabalho tem como objetivo relatar as importantes vivências do estágio não formal no ensino de natação para crianças e adolescentes ministradas no SESI Prata em Campina Grande/PB, onde nele existia o programa SAF (SESI ATLETA DO FUTURO) ou PAF (PROGRAMA ATLETA DO FUTURO) como era chamado o projeto, onde seu público alvo era os filhos dos trabalhadores da indústria e comunidade em geral, esse programa visava uma melhor qualidade de vida para os alunos através do esporte e fazer com que ele por meio de suas habilidades motora, consiga se locomover de forma confiante no meio líquido, além de desenvolver valores como: ética, cidadania, educação, trabalho em equipe. O estágio não formal/não obrigatório, ajuda a inserir o aluno estagiário em um campo da Educação Física e futuramente possa ser um profissional naquela área. Esse relato tem como objetivo refletir sobre a experiência enquanto estagiaria no SESI PRATA 01/08/2014 a 01/08/2016.

Palavras-Chave: Natação. Aluno. Estágio.

ABSTRACT

Swimming can be applied as sport, pleasure, leisure, prevention or treatment of diseases and means of survival. This work aims to report the important experiences of the non - formal training in swimming education for children and adolescents taught at the SESI Prata in Campina Grande / PB, where the SAF program (SESI ATHLETE DO FUTURO) or PAF (Programa Atlântico da FUTURO)) as the project was called, where its target audience was the children of industry workers and community at large, this program aimed at a better quality of life for students through sport and to make it through their motor skills, get to move confidently in the liquid medium, in addition to developing values such as: ethics, citizenship, education, teamwork. The non-formal / non-compulsory internship helps to introduce the trainee student into a field of Physical Education and in the future may be a professional in that area. This report aims to reflect on the experience as a trainee at SESI PRATA 01/08/2014 to 08/01/2016.

Keywords:Swimming. Student. Internship.

1 INTRODUÇÃO

Durante o estágio não obrigatório fui convidada a participar das atividades do Serviço Social da Indústria da Prata (SESI Prata) a convite da professora Regimênia Carvalho, realizado no período de 01/08/2014 a 01/08/2016, onde trabalhei com atividades aquáticas e no projeto “SESI Atleta do Futuro” (PAF), ou Programa Atleta do Futuro, que atendia os filhos de trabalhadores da indústria e jovens da comunidade geral dos 06 aos 17 anos de idade. Esse projeto oferecia atividades esportivas, de lazer e de cultura e tinha como objetivo a utilização do esporte para promover a educação e inclusão social de crianças e adolescentes. Eram ensinados valores como: ética, trabalho em equipe, superação, respeito, autoestima e saúde. No período em que atuei, houveram um número superior de matrículas do que o esperado. A estimativa era abrir 400 vagas, mas recebemos 488 matriculas.

O SESI atua promovendo a educação para o Mundo do Trabalho e o desenvolvimento de ações que contribuam para a Qualidade de Vida do Trabalhador. Tendo como propósito contribuir para a sustentabilidade da indústria, atuando como agente transformador da sociedade. Sua visão é ser referência para a indústria e sociedade nos serviços prestados, ampliando a sustentabilidade, até 2022. Antes de chamar SESI Prata o complexo era chamado de Centro de Atividades Aprígio Velloso da Silveira (CAT AVS), conhecido também como Clube do Trabalhador, foi inaugurado em setembro de 1964, criado com a finalidade de proporcionar bem-estar e entretenimento para trabalhadores da indústria. O Centro de Atividades recebia vários eventos da sociedade campinense. O Serviço Social da Indústria foi criado na Paraíba em 1º de janeiro de 1949, em João Pessoa – PB, como Delegacia Regional da Paraíba.

Uma das atividades realizadas eram as “escolinhas do SESI”, que tem como objetivo contribuir para que o aluno melhore seu estilo de vida por meio de uma atividade física, aumentar sua capacidade cardiorrespiratória e circulatória, aprimorar a flexibilidade, a resistência, a coordenação motora, o desenvolvimento muscular, o raciocínio e o equilíbrio. Além disso a natação ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue, incentiva o aluno ao esporte, proporciona um bem-estar físico, psicológico e social.

O PAF utiliza o esporte para promover a educação e inclusão social de crianças e adolescentes com idades entre 06 a 17 anos de idade. Nas aulas de iniciação ao esporte são ensinados valores com: superação, respeito, ética, trabalho em equipe, autoestima e saúde. Fazendo assim com que o aluno tome gosto pelo esporte e adote um estilo de vida mais saudável.

Em todas as turmas eram passados os exercícios de adaptação, correção ou coordenação e respiração alternados por um tempo de descanso, onde eram feitas as correções ou instruções dos novos exercícios. O descanso entre as séries de exercícios é importante para diminuir o cansaço e evitar a fadiga muscular, pois a fadiga diminui a capacidade proprioceptiva (CARPENTER, BLASIER e PELLIZZON, 1998; PEDERSEN *et al.*, 1999; VOIGHT *et al.*, 1996).

Esse trabalho tem caráter de relato de experiência que para Dyniewicz (2009, p. 177) pode ser definido como uma metodologia de observação sistemática da realidade, sem objetivo de testar hipóteses e sim estabelecer correlações entre os 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 base no pensamento acima, consideramos que para o graduando de Educação Física, o estágio deve ser uma ação fundamental, pois possibilita a análise de situações do dia-

dia e fornece condições para estabelecer ligações entre a teoria vista em sala de aula e a prática em diversas áreas de atuação.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

Falar do estágio ou prática de ensino é falar de um elemento formador, uma disciplina necessária nos currículos dos cursos. Uma vez que coloca o futuro profissional em contato com a realidade na qual atuarão desenvolvendo estilos de ensino, possibilitando a escolha adequada dos objetivos, conteúdos, estratégias e avaliações, fornecendo subsídios para formação do educado, tanto no aspecto teórico quanto prático a fim de que possa desenvolver um trabalho docente decente (TEIXEIRA, 1994). Ou seja, ele proporciona a execução da teoria na prática, garantindo que o ensino/aprendizagem se cumpra.

Para Darido (1996), nem sempre os conhecimentos adquiridos na formação são utilizados durante a prática pedagógica pelos professores de Educação Física. É claro que não existe prática sem teoria, ambas estão intimamente ligadas. Porém não existem modelos prontos que devam ser copiados, pois as realidades são diversas. O autor defende que uma boa fundamentação teórica, dentro da sala de aula o aluno/estagiário pode encontrar uma realidade totalmente adversa. Está aí a importância do estágio, uma experiência real, e complementar da sala de aula, que prepara o futuro profissional para o mercado.

Freitas (2002) diz que é “necessário o profissional ter caráter amplo, com pleno domínio e compreensão da realidade do seu tempo, com desenvolvimento da consciência crítica que lhe permita interferir e transformar as condições da escola, da educação e da sociedade”. A teoria e a prática, fazem com que o professor consiga sua própria identidade. O estágio é o complemento da sala de aula e, na maioria das vezes, possibilita reflexões e autocríticas.

Encontramos na literatura dois métodos muito utilizados nas escolas de natação. Um deles é desenvolvido através do método parte-todo-parte (parcial-global-parcial), que se refere ao aprendizado em parte das habilidades e no agrupamento do aprendizado destas partes. O outro é o método todo-parte-todo (global-parcial-global), que começa pelo ensino da habilidade final para dividi-la em partes realizando correções e posteriormente enfatizar o todo.

A metodologia global-parcial-global é uma das melhores para se conseguir alcançar o objetivo na execução das aulas, ou seja, primeiramente devemos adaptar nossos alunos ao meio líquido, pois a fase adaptativa é à base dos estilos e não podemos pular etapas. Além disso, o aluno bem adaptado aprende mais rápido e com mais eficiência do que um aluno que é colocado em métodos parciais. Em uma segunda etapa devemos ensinar partes do nado como a braçada, a respiração, a pernada para finalmente retomar os exercícios globais em que o aluno realizará de uma só vez todos os gestos que compõem o nado. Na última fase deve ser dada maior ênfase para a técnica dos estilos, fato este que não tem tanta importância na fase de adaptação ao meio líquido. O método de ensino parte-todo-parte, atinge o objetivo proposto, mas torna-se lento e repetitivo. Neste contexto o método todo-parte-todo se apresenta como uma alternativa, sugerindo que uma boa adaptação ao meio líquido poderá proporcionar ao aluno uma aprendizagem prazerosa, não traumática e até mesmo mais rápida.

Palmer (1990) acredita que a metodologia todo-parte-todo seja mais eficiente frente ao aprendizado, tornando mais rápida a aquisição de habilidades motoras, inferindo que a partir dessa independência, ensinar qualquer tipo de nado seja um processo muito mais rápido e eficiente.

Além do método de ensino, um fator determinante no aprendizado e na fluência das aulas é a ordem de progressão dos exercícios. Atividades mais simples devem ser as primeiras a serem utilizadas, aumentando a dificuldade e a complexidade das mesmas com o decorrer das aulas. São também muito importantes a frequência e regularidade das aulas, pois, um

aluno que perde uma aula, principalmente quando estão sendo ensinados os fundamentos básicos, além de não praticar os fundamentos das aulas anteriores, perde explicações importantes que terão que ser obrigatoriamente recuperadas em outro momento (PALMER, 1990).

Em 1987 a natação foi introduzida no Brasil, sendo um esporte executado em sua maioria pela elite. Por ser uma atividade física sem restrições de idade e de sexo e com vários benefícios para a saúde, com o passar dos anos ela foi sendo inserida em clubes, escolas e academias.

Para WILKE (1982) e LEWIN (1978) *apud* DAMASCENO (1997), a aprendizagem regular da natação proporciona uma série de efeitos: na musculatura e no aparelho motor, aumentando a capilarização, o volume muscular e melhorando a postura; no coração e circulação, aumentando a resistência do músculo cardíaco e dos vasos sanguíneos; no aparelho respiratório, aumentando a capacidade de transporte de oxigênio no metabolismo e no sistema nervoso global.

A natação é uma atividade física que traz benefícios a saúde de seus praticantes (SANTOS 1996; KLEINPAUL *et al.*, 2008). É uma boa atividade por trabalhar os grandes grupos musculares dos membros superiores, inferiores e do troco (GODOY, 2002; KLEINPAUL *et al.*, 2008), além de melhorar o sistema respiratório e o condicionamento aeróbico (COHEN *et al.*, 1998; ALVES *et al.*, 2004).

Para Freitas (1999) a fase da natação compreendida entre o processo de aprendizagem e o de treinamento é chamada fase de aperfeiçoamento. Nesta fase o nadador tem como objetivo aprimorar o que aprendeu na iniciação, isto é, melhorar a técnica dos nados crawl e costas, adquirirem maior capacidade de condicionamento físico geral e também vivenciar outros nados como peito e borboleta. Ao demonstrar, o professor deve se posicionar de forma que todos os alunos possam ver seus movimentos e, ao mesmo tempo, ouvir claramente o que está sendo dito. É muito importante que o professor assuma uma postura correta quando executa a demonstração de um estilo. O professor deve ser firme em suas decisões, mas deve manter o senso de humor durante a aula. Nadar deve ser divertido e isso deve ocorrer durante todo o tempo da aula (PALMER, 1990).

Na natação os quatro estilos de nado mais conhecidos são: o nado crawl, nado de costas, nado de peito e o nado borboleta. Estes são, inclusive, os encontrados nas competições. O *crawl* é o nado de barriga para baixo, com as pernas esticadas e as pernas bate alternadas, a força do movimento das pernas é de cima para baixo, e os braços se alternam simultaneamente. A respiração ocorre de acordo com abraçada. O nado de costas é o contrário do *crawl*, é realizado de barriga para cima. O batimento de perna é quase igual, tendo como diferença à origem da força, que é de baixo para cima. O nado de peito é comparado aos movimentos de uma rã ou de um sapo e vários estudiosos dizem que seu estilo foi inspirado por esses répteis. O nado borboleta que antigamente era conhecido como golfinho, os braços devem ser trazidos à frente, simultaneamente sobre a água e levado para trás, juntos. As pernas unidas fazem movimento junto com o tronco em forma de ondulação.

3 METODOLOGIA

Após instruções sobre o funcionamento do estágio e a metodologia do Projeto, passei a acompanhar, observar e questionar as aulas. A carga horária era de 20 horas semanais no contraturno às aulas da Universidade Estadual da Paraíba, das 07:00 às 11:00 horas, e perdurou por dois anos.

Minhas principais funções enquanto estagiária eram: oferecer suporte a professora supervisora, dentro e fora da piscina, e substituir a professora em casos de necessidade ou urgência, onde apenas cumpria os planos de aula/treinos já estabelecidos.

As turmas tanto da escolinha do SESI quanto do projeto PAF/SAF eram divididas por faixa etária e níveis de desenvolvimento: iniciante, intermediário e avançado. As aulas começavam com os alongamentos de membros superiores e inferiores, aquecimento – por exemplo, dar algumas voltas em torno da piscina fazendo rotações de braços e algumas vezes eram feitas por meios de brincadeiras e exercícios com o objetivo de promover a ambientação no meio líquido e após isso explicar os movimentos dos nados referentes aquele dia.

Eram feitos nessas turmas trabalhos de adaptação que consiste em fazer com que o aluno se acostume ao meio líquido, aprendendo a abrir os olhos, flutuação ventral e dorsal com e sem a ajuda de materiais, mergulhos, propulsão das pernas, bloqueio e liberação da respiração em baixo da água, brincadeiras para que o aluno comece a ganhar confiança, nado cachorrinho que é considerado um nado base ou de sobrevivência e iniciação ao crawl.

Sempre com o maior número de matriculas, as turmas iniciantes sempre eram um das mais difíceis de ministrar a aula, não pelo desenvolvimento motor ou execuções de exercícios e sim pela falta de atenção e algumas brincadeiras com os colegas, tínhamos que fazê-los entender que estavam ali para aprender a nadar e sobreviverem no meio líquido. Sempre com a professora e eu dentro da piscina para passar maior segurança para as crianças. Segundo Palmer (1990), nas fases iniciais do aprendizado a presença do professor dentro da água junto com os alunos é um fator motivante para os mesmos além de permitir a visualização de algumas imperfeições na realização dos movimentos que não são vistas de fora da piscina. Nesta fase a confiança que os alunos têm no professor é de fundamental importância para o aprendizado e a adaptação ao novo ambiente.

Diferente das turmas de iniciação, as turmas intermediárias tinham um pouco mais de atenção e menos brincadeiras. O principal objetivo dessas turmas eram as correções específicas dos nados *crawl* e costas, também eram desenvolvidos exercícios educativos de aperfeiçoamento para execução dos nados borboleta e peito, pois para poder passar para o nível avançando e futuramente (se o aluno tivesse interesse) fazer parte da equipe de competições, os alunos tinham que ter domínio dos 4 (quatro) estilos de nado.

As turmas avançadas tinham um comprometimento maior durante os treinos. Eles eram abordados com mais seriedade e tinham como objetivos: aperfeiçoamento das técnicas; correções de estilos; e completarem toda a tabela de treino integralmente. “A especialização representa o principal elemento exigido para se obter sucesso em um desporto” (BOMPA, 2002, p. 36), pois a eficiência normalmente depende do desenvolvimento da especialização (MATVEEV, 1996). Esse princípio compreende o estímulo correspondente à atividade específica e ao sujeito que a recebe. Fleck (2003) define este princípio de maneira que o tipo de treinamento executado deve reproduzir as tarefas nas quais o indivíduo procura tornar-se mais hábil.

4 CONCLUSÃO

O estágio é um momento muito importante na vida do aluno de graduação. Onde se põe em prática o que foi aprendido na graduação. O contato direto com profissionais experientes na área, podendo fazer correções e com isso faz que o estagiário cresça mais ainda sem contar que algumas vezes somos colocados diante de alguma situação onde mesmo sendo estagiaria temos que enfrentar.

Esse estágio, sem sombra de dúvidas foi uma das minhas melhores experiências, tanto profissional, quanto de vida na minha trajetória acadêmica (mesmo este não sendo obrigatório). Ao mesmo tempo em que eu estava ali para transferir meus conhecimentos adquiridos na universidade, também estava aprendendo (e posso afirmar que aprendi muito). Também recebi o reconhecimento por parte dos alunos, recebendo relatos carinhosos até hoje. Isso é muito gratificante de um significado ímpar.

Pude observar a importância da inserção da criança na natação desde cedo, pois além de ser um meio de sobrevivência, ela auxilia no desenvolvimento motor e na socialização. Havendo ainda a formação de atletas onde os mesmos foram levados para participar de grandes competições municipais, estaduais e regionais. Por fim, possibilitou-me a chance de obter maior experiência com a docência podendo de fato relacionar a teoria com a prática.

REFERÊNCIAS

- ALVES R.V., MOTA J., COSTA M.C., ALVES J.G.B., **Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.* 10(1): 31-37, 2004
- BOMPA, T.O. **PERIODIZAÇÃO: teoria e metodologia do treinamento.** 48 ed, São
- CARPENTER, J.E., BLASIER, R.B., PELLIZZON, G.G. **The effects of muscle fatigue on shoulder joint position sense.** *American Journal of Sports Medicine.* 26: 262–265, 1998
- COHEN, M., ABDALLA R.J., EJNISMAN B., SCHUBER S., LOPES A.D., MANO K.S. **Incidência de dor no ombro em nadadores brasileiros de elite.** *Revista Brasileira de Ortopedia.* 33(12): 930-932, 1998.
- DAMASCENO, Leonardo Graffius, **Natação, psicomotricidade e desenvolvimento—** Campinas, SP: Autores Associados, 1997 (Coleção Educação Física e Esportes)
- DARIDO, S. C. **Ação Pedagógica do Professor de Educação Física: estudo de um tipo de formação profissional científica.** 1996. nf. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, U. S. P, 1996
- DYNIEWICZ, Ana Maria. **Metodologia da Pesquisa em Saúde para Iniciantes.** São Caetano do Sul, SP: Difusão Editora, 2009.
- FLECK, S. J. **Treinamento de força para Fitness & Saúde.** 1 a ed; São Paulo: Phorte, 2003.
- FIEP, **Escolinhas de Natação do SESI.**
In<http://www.fiepb.com.br/noticias/2014/06/17/crece_numero_de_matriculas_do_programa_sesi_atleta_do_futuro_em_cg> Acesso em 31/08/2018
- FREITAS, H. C. L. **Formação de professores no Brasil: 10 anos de embate entre projetos de formação.** Educação e Sociedade. Campinas, cvol. 23, setembro/2002.
- GODOY CA. **Programa de actividades acuáticas para la salud. Lecturas Educación Física y Deportes.** 8(45): 1-1, 2002. <http://www.efdeportes.com/efd45/acuat.htm>
- KLEINPAUL J.F., LEMOS L.F. C, MANN L, KLEINPAUL J.T., DARONCO L.S.E. **Exercício Físico: mais saúde para o idoso: uma revisão. Lecturas Educación Física y Deportes.** 13(123): 1-1, 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd123/exercicio-fisico-mais-saude-para-o-idoso-uma-revisao.htm>
- MATVEEV, L. P. **Preparação desportiva. laed, Londrina: Centro de Infonnações Desportivas,** 1996.
- PALMER M.L. **A ciência do ensino da natação.** São Paulo: Manole, 1990, 359 p.

PEDERSEN, J., LONN, J., HELLSTROM F., DJUPJOBACKA, M., JOHANSSON, H.
Localized muscle fatigue decreases the acuity of the movement sense in the human shoulder. *Medicine and Science in Sports and Exercise.* 31: 1047–1052, 1999.

SANTOS C.A. **Natação – Ensino e Aprendizagem.** Rio de Janeiro: Sprint; 1996

TEIXEIRA, O. P. B. **Didática e Prática de ensino na Licenciatura: que conteúdo** In:
ENCONTRO NACIONAL DE DIDÁTICA E PRÁTICA DE ENSINO, 7., 1994, Goiânia.
Anais..., Goiânia: UFG/UCG

<https://www.efdeportes.com/efd133/ensinando-a-nadar-fatores-a-serem-considerados.htm>
Acesso em 25/04/2019 às 20h33min

http://www.fiepb.com.br/noticias/2014/06/17/cresce_numero_de_matriculas_do_programa_se_si_atleta_do_futuro_em_cg
Acesso em 31/08/2018 às 17h01min

ANEXOS

PLANO DE AULA – MENSAL

MODALIDADE:	NATAÇÃO				
MÊS:	Fevereiro				
PROFESSOR:	Laura Isabela Marinho de Araújo Souto				
TURMA:	Iniciação B	DIAS:	3ª e 5ª	HORÁRIO:	08h as 09h

PLANEJAMENTO		
	Objetivos e estratégias	Materiais
Aula 1 Data: 04	Obj: Avaliação do nível da turma e Ambientação ao meio líquido: Entradas e saídas da piscina, Respiração, Flutuação, Domínio visual. Met: Através de atividades recreativas.	Macarrões.
Aula 2 Data: 06	Obj: Ambientação ao meio líquido: Entrada e saída da piscina, Flutuação, Domínio visual, Respiração e Propulsões de pernas. Met: Através de exercícios específicos.	Macarrões e Pranchas
Aula 3 Data: 11	Obj: Ambientação ao meio líquido: Flutuação, Respiração, Impulsões e Propulsões de pernas, viradas simples. Met: Através de exercícios em bordas, sem e com auxílio de materiais.	Pranchas
Aula 4 Data: 13	Obj: Ambientação ao meio líquido: Flutuação, Propulsões, Rotações, Submersão e Mergulhos. Met: Através de atividades específicas e recreativas.	Materiais que afundam
Aula 5 Data: 18	Obj: Iniciação ao Nado Crawl: Respiração lateral, pernada e braçada do nado crawl, virada simples. Met: Exercícios dentro e fora d'água.	Pranchas e Pullbuoy
Aula 6 Data: 20	Obj: Iniciação a pernada do nado crawl. Exercícios dentro d'água, em decúbito ventral, dorsal e lateral. Met.: Através de exercícios específicos.	Pranchas
Aula 7 Data: 25	Obj: Iniciação ao Nado Crawl: pernada e braçada do nado crawl. Met: Através de exercícios de coordenação.	Pranchas e Pullbuoy
Aula 8 Data: 27	Obj: Iniciação ao Nado Crawl: Respiração bilateral, pernada e braçada do nado crawl. Met: Através de exercícios de coordenação.	Sem material

PLANO DE AULA – MENSAL

MODALIDADE:	NATAÇÃO				
MÊS:	Fevereiro				
PROFESSOR:	Laura Isabela Marinho de Araújo Souto				
TURMA:	Iniciação A	DIAS:	3ª e 5ª	HORÁRIO:	09h as 10h

PLANEJAMENTO		
	Objetivos e metodologia	Materiais
Aula 1 Data: 04	Obj.: Avaliação do nível da turma e Ambientação ao meio líquido: entradas e saídas da piscina, respiração, flutuação, domínio visual. Met.: Através de atividades recreativas.	Macarrões.
Aula 2 Data: 06	Obj.: Ambientação ao meio líquido: Flutuação, respiração, domínio visual e propulsões de pernas. Met.: Através de exercícios específicos.	Macarrões e Pranchas.
Aula 3 Data: 11	Obj.: Ambientação ao meio líquido: Entradas e saídas da piscina, flutuação, impulsões e propulsões de pernas. Met.: Através de exercícios específicos, com e sem o auxílio de materiais.	Pranchas
Aula 4 Data: 13	Obj.: Ambientação ao meio líquido: Respiração, domínio visual, submersão, mergulho, propulsões de pernas. Met.: Através de atividades na borda, com auxílio de material e sem.	Materiais que afundam e Pranchas
Aula 5 Data: 18	Obj.: Iniciação ao Nado Crawl: Pernada e Braçada do nado crawl, respiração lateral e viradas simples. Met.: Através de exercícios dentro e fora da água, com e sem o auxílio de materiais.	Pranchas
Aula 6 Data: 20	Obj.: Iniciação a perna do nado crawl. Exercícios dentro da água, em decúbito lateral, dorsal e lateral	Pranchas
Aula 7 Data: 25	Obj.: Iniciação ao nado crawl, viradas simples e rotações. Met.: Através de exercícios dentro e fora da água, com e sem o auxílio de materiais.	Pranchas
Aula 8 Data: 27	Obj.: Iniciação ao nado crawl, mergulho e viradas simples. Met.: Através de exercícios específicos.	Sem material

PLANO DE AULA – MENSAL

MODALIDADE:	NATAÇÃO				
MÊS:	Fevereiro				
PROFESSOR:	Laura Isabela Marinho de Araújo Souto				
TURMA:	Aperfeiçoamento	DIAS:	3ª e 5ª	HORÁRIO:	10h as 11h

PLANEJAMENTO			
	Objetivos	Metodologias	Materiais
Aula 1 Data: 04	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade aeróbica geral; ➤ Melhora técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> • 200m livre para aquecimento • 5x200m Crawl i=30" 25m educativo 25m completo. 	-
Aula 2 Data: 06	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade aeróbica geral; ➤ Aumento da capacidade técnica dos 4 nados. 	<ul style="list-style-type: none"> • 400m Crawl bilateral • 800m medley educativos 	-
Aula 3 Data: 11	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade técnica dos 4 nados. 	<ul style="list-style-type: none"> • 200m Crawl aquecimento • 9x100m Peito/Costas/Borboleta 1x100m pernada/braçada/completo • 5 x 1 min de flutuação vertical 	Pranchas Pullbuoy
Aula 4 Data: 13	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade aeróbica geral. 	<ul style="list-style-type: none"> • 200m aquecimento C/B/P • 10x 50m nadando crawl + 1volta completa correndo. • 1x300m bilateral com palmar. 	Palmar
Aula 5 Data: 18	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade técnica dos 4 nados. 	<ul style="list-style-type: none"> • 4x200m Medley: 1 pernada, 1 braçada, 1 Educativo e 1 completo. • 900m Crawl: 100 pernada/ 100 Braçada/ 100 completo 	Pranchas Pullbuoy
Aula 6 Data: 20	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade aeróbica geral ➤ Melhora do nível técnico do nado costas 	<ul style="list-style-type: none"> • 8x200m edc de nado costas • 600m costas (50m pernada/50m pernada/ 50m completo). 	Pranchas
Aula 7 Data: 25	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade aeróbica geral ➤ Melhora do nível técnico do nado peito 	<ul style="list-style-type: none"> • 800m educativos de nado peito. • 300m pernada peito • 300m braçada de peito 	Pranchas Pullbuoy
Aula 8 Data: 27	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade aeróbica geral ➤ Aumento do nível técnico do nado borboleta. 	<ul style="list-style-type: none"> • 400m (25m borboleta/25m crawl) • 400m perna de borboleta 4 posições • 4x200m educativos de borboleta. 	Pullbuoy

PLANO DE AULA – Mensal

PROFESSORES:	Laura Isabela Marinho de Araújo Souto. Por : Davi Silva	MODALIDADE:	Natação	MÊS:	Fevereiro
FASE:	ADULTO	HORÁRIO:	07h	DIAS:	3ª e 5ª

PLANEJAMENTO			
	Objetivos	Metodologias	Materiais
Aula 1 Data: 04	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade aeróbica geral; ➤ Melhora técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> • 400m Av • 300m Crawl eficiência • 6x100m Medley 	-
Aula 2 Data: 06	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade aeróbica geral; ➤ Aumento da capacidade técnica dos 4 nados. 	<ul style="list-style-type: none"> • 400m Crawl bilateral • 800m medley educativos 	Pranchas Pullbuoy
Aula 3 Data: 11	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade aeróbica geral; ➤ Aumento da capacidade técnica dos 4 nados. 	<ul style="list-style-type: none"> • 200m Crawl • 600m medley Edc com braçada do crawl • 5x100m Crawl com palmar 	Palmar
Aula 4 Data: 13	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade técnica dos 4 nados. 	<ul style="list-style-type: none"> • 4x200m Medley: 1 pernada, 1 braçada, 1 Educativo e 1 completo. • 900m Crawl: 100 pernada/ 100 Braçada/ 100 completo 	Pranchas Pullbuoy
Aula 5 Data: 18	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade aeróbica geral. 	<ul style="list-style-type: none"> • 200m aquecimento C/B/P • 10x 50m nadando crawl + 1volta completa correndo. • 1x500m bilateral com palmar. 	Palmar
Aula 6 Data: 20	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade aeróbica geral ➤ Melhora do nível técnico do nado costas 	<ul style="list-style-type: none"> • 8x200m edc de nado costas • 600m costas (50m pernada/50m pernada/ 50m completo). 	Pranchas
Aula 7 Data: 25	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade aeróbica geral ➤ Melhora do nível técnico do nado peito 	<ul style="list-style-type: none"> • 800m educativos de nado peito. • 300m pernada peito • 300m braçada de peito 	Pranchas Pullbuoy
Aula 8 Data: 27	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento da capacidade aeróbica geral ➤ Aumento do nível técnico do nado borboleta. 	<ul style="list-style-type: none"> • 400m (25m borboleta/25m crawl) • 400m perna de borboleta 4 posições • 4x200m educativos de borboleta. 	Pullbuoy

AGRADECIMENTOS

À Deus por em fim conseguir terminar meu curso, diante de vários problemas pessoais e de saúde enfrentados nos últimos anos.

À professora Anny Sionara Moura Lima Dantas por toda paciência e presteza para me ajudar durante esses anos.

Aos meus pais Flavio Roberto e Maria dos Anjos por todo carinho, cuidado e incentivo.

A minha filha Maria Alice Ferreira Pereira, é por você todo meu sacrifício e amor

A minhas irmãs e meus cunhados Andreza Ferreira - Múcio Albuquerque e Aryanne Ferreira - Fernando Vieira

Aos meus sobrinhos Kaio Flavio, Ana Beatriz e Liz, por acreditarem que tia é a melhor professora de Natação do mundo

Aos meus padrinhos Edmundo e Maria dos Santos por todo incentivo

Aos meus avôs Adir Domingos (*in memorian*) e Pedro Pereira (*in memorian*), que onde quer que estejam, sei que estão felizes por essa etapa vencida.

A minhas avós Clementina Ferreira e Neusa Calixto, por vibrarem a cada vitória de seus netos e sempre estar presente em suas orações

A todos meus Tios e Tias, Primos e Primas

A alguns amigos especiais que Deus colocou na minha vida também para me apoiar, incentivar e acreditar no meu trabalho

A todos os funcionários e alunos do SESI PRATA por todo carinho e atenção que sempre tiveram comigo e em especial a Laura Marinho que além de ter sido minha professora supervisora no estagio se tornou grande amiga.

À todos os professores do Curso de Educação Física da UEPB, em especial, Anny Sionara de Moura Lima Dantas e Andrei Guilherme Lopes, que além de grandes mestres meus amigos.

Aos funcionários da UEPB, em especial aos do Departamento de Educação Física, pela presteza e atendimento quando nos foi necessário.

Aos colegas de classe pelos momentos de amizade e apoio.