



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

**Pollyanna Lanuza Torreão Vilar**

**VIVÊNCIA PEDAGÓGICA NA NATAÇÃO: UM RELATO SIGNIFICATIVO  
PARA A PRÁTICA DOCENTE EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CAMPINA GRANDE – PB  
Março / 2014**

**Pollyanna Lanuza Torreão Vilar**

**VIVÊNCIA PEDAGÓGICA NA NATAÇÃO: UM RELATO SIGNIFICATIVO  
PARA A PRÁTICA DOCENTE EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso sob a forma de relato de experiência apresentado ao Curso de Graduação Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Kyval Pantoja Gorgônio

CAMPINA GRANDE – PB  
Março / 2014

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.

V697v Vilar, Pollyanna Lanuza Torreão.

Vivência pedagógica na Natação: [manuscrito] : um relato significativo para a prática docente em Educação Física / Pollyanna Lanuza Torreão Vilar. - 2014.

18 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.

"Orientação: Prof. Esp. Kyval Pantoja Gorgônio, Departamento de Educação Física".

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

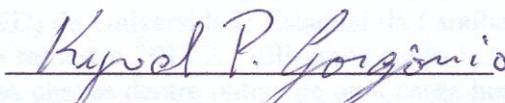
21. ed. CDD 797.21

POLLYANNA LANUZA TORREÃO VILAR

**VIVÊNCIAS PEDAGÓGICAS NA NATAÇÃO: UM RELATO SIGNIFICATIVO  
PARA A PRÁTICA DOCENTE EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

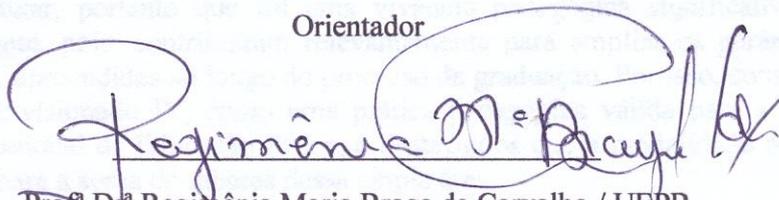
Trabalho de Conclusão de Curso sob a forma de relato de experiência apresentado ao Curso de Graduação Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em 14/03/2014.



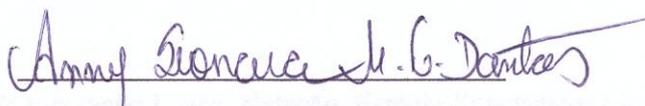
Prof. Esp. Kyval Pantoja Gorgônio. / UEPB

Orientador



Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho / UEPB

Examinadora



Prof<sup>a</sup> Ms. Anny Sionara Lima Moura / UEPB

Examinadora

CAMPINA GRANDE – PB  
Março / 2014

# **VIVÊNCIA PEDAGÓGICA NA NATAÇÃO: UM RELATO SIGNIFICATIVO PARA A PRÁTICA DOCENTE EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**POLLYANNA LANUZA TORREÃO VILAR- DEF - CCBS – UEPB**

## **RESUMO**

O presente estudo é um relato de experiência, cujo objetivo é descrever as aulas do Estágio Supervisionado IV na modalidade natação, onde foi priorizada a prática significativa no sentido de contribuir e refletir a cerca das ações pedagógicas desenvolvidas. Na formação acadêmica, foram muitos os conteúdos vivenciados ao longo do curso, sendo o estágio um componente obrigatório, que tem como objetivo subsidiar a prática futura, tornando os alunos mais seguros e autônomos, assim como, a identificação e domínio do campo no qual deseja seguir. O estudo realizado teve como público alvo crianças com faixa etária entre 7 a 12 anos, do sexo masculino e feminino. A prática foi desenvolvida com as crianças matriculadas no Projeto Nadar Faz Bem, integrante do programa do Laboratório pedagógico: saúde, esporte e lazer, Escolinhas do Departamento de Educação Física (DEF). Realizado na piscina do Polo de apoio de Estudos à Distância (AED) da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, de Campina Grande – PB, durante o semestre 2013.2. Utilizamos como instrumento de análise, 08 (oito), aulas consideradas chaves dentre outras de uma carga horária de 120 aulas e 50 minutos de duração, a observação participante, acompanhada de diário fotográfico. Pudemos constatar, portanto que foi uma vivência pedagógica significativa para a formação docente, pois, contribuíram relevantemente para ampliar os parâmetros da teoria e prática, apreendidas ao longo do processo de graduação. Por isso, consideramos o Estágio Supervisionado IV, como uma prática pedagógica válida para a formação futura do profissional de Educação Física, e destacamos que a modalidade de natação foi importante para a soma de saberes dessa ampla área.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Física, Natação, Estágio Supervisionado IV.

# 1. INTRODUÇÃO

O estágio aqui descrito contemplou a prática pedagógica em natação, como componente curricular do Estágio supervisionado IV, do curso em Licenciatura Plena em Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba.

Na formação acadêmica, são muitos os conteúdos vivenciados ao longo do curso, o estágio é um componente obrigatório, que tem como objetivo subsidiar a prática futura, tornando os alunos mais seguros e autônomos, assim como, a identificação e domínio do campo no qual deseje seguir. É frequente o seguinte discurso entre alunos do curso de Educação Física: “saímos da universidade sem dominar a prática”. Diante do contexto, se faz necessário refletir a cerca do papel do estágio supervisionado presente no currículo.

No que concerne o estágio supervisionado IV, que possibilita situações no cotidiano não escolar e traz conexões necessárias entre a teoria e as ações práticas. Destacaremos nesse sentido, em especial a modalidade natação com crianças, já que o nosso relato se dispõe para tal prática.

De acordo com Junior (2002), o professor ao iniciar a natação com crianças deverá ser vigilante em não exagerar com o ensino da técnica. Pois dependendo da prática pedagógica utilizada, a natação acaba tornando-se algo monótona, gerando dessa forma uma rotina não muito prazerosa, principalmente quando o público é infantil.

As atividades lúdicas e recreativas são fundamentais, pois essa prática tem função de promover através de brincadeiras e jogos a confiança no meio líquido, além de trazer uma sensação de prazer e bem estar, facilitando a integração com a turma e professores. Para tal Corrêa e Massaud (2007, p. 155), destaca que:

Fator fundamental no desenvolvimento das aptidões físicas e mentais da criança, os jogos infantis também contribuem para apurar o mundo exterior. Nas brincadeiras, ao estabelecer vínculos sociais com seus semelhantes, a criança descobre sua personalidade, aprende a viver em sociedade e se prepara para as funções que assumirá na idade adulta.

Nesse contexto a importância desse relato encontra-se na possibilidade de promover uma reflexão a cerca das atividades desenvolvidas na natação no estágio

supervisionado IV, como contribuição significativa para o processo de ensino-aprendizagem dos futuros profissionais de Educação Física.

## **2. A CRIANÇA E SEU DESENVOLVIMENTO NA NATAÇÃO**

De acordo com Lima (1999), por muito tempo a natação foi ministrada de forma detalhista e mecânica, onde o objetivo era alcançar à técnica, não permitindo assim, o pedagógico, as crianças eram vigiadas por técnicos, onde estes tinham o papel de ensinar os estilos para compor novos atletas, em curto tempo.

A natação acabava se tornando algo desinteressante, devido ao conceito reducionista puramente mecanicista, já buscava excepcionalmente desempenhos imediatos. A ludicidade não tinha recíproca com o ambiente de meio líquido, desta forma a prática de natação trazia rápidas informações e movimentos específicos, dificultando a assimilação por parte das crianças.

Segundo Lima (1999), o estado maturacional do aluno é o primeiro conhecimento do ensino da natação, respeitar a faixa etária é importante para eficiência dos movimentos. O autor define maturação como “o estado de prontidão neurofisiológico do organismo em realizar determinadas tarefas, independentes o não dos fatores ambientais” (p. 25).

O mais saudável é que o indivíduo sinta-se bem em estar na água, transbordando de boas sensações, inter-relacionando com os fatores internos e externos do ambiente.

Conforme Piaget (1982), a criança perpassa por fases de desenvolvimento, que devemos levar em consideração também na natação. Segue um quadro adaptado para demonstrar às fases evolutivas.

## **ESTÁGIOS DE DESENVOLVIMENTO**

### **PERÍODO SENSÓRIO-MOTOR 0 A 2 ANOS**

- A partir de reflexos neurológicos básicos, o bebê começa a construir esquemas de ação para assimilar mentalmente o meio. A inteligência é prática. As noções de espaço e tempo são construídas pela ação. Comportamentos adaptativos, inteligentes a utilização de brinquedos, imitação de animais aquáticos e as fantasias são as principais estratégias do período sensório-motor.

### **PERÍODO PRÉ-OPERATÓRIO DE 2 A 7 ANOS**

- Esse estágio também é chamado de Inteligência Simbólica. Caracteriza-se, principalmente, pela interiorização de esquemas de ação construídos no estágio anterior (sensório-motor).
- Maturacionalmente é a idade em que as crianças mais assimilam os movimentos dos estilos crawl, costas e mergulho elementar, encerrando praticamente a primeira fase da pedagogia da natação.

### **PERÍODO OPERATÓRIO-CONCRETO 7 A 11 ANOS**

- A criança já é capaz de relacionar diferentes aspectos e abstrair dados da realidade. Desenvolve noções de tempo, espaço, velocidade, ordem. Não se limita a uma representação imediata, mas ainda depende do mundo concreto para chegar à abstração.

### **PERÍODO OPERATÓRIO – FORMAL 12 ANOS EM DIANTE**

- A criança não se limita mais a representação imediata nem somente às relações previamente existentes, mas é capaz de pensar em todas as relações possíveis logicamente buscando soluções a partir de hipóteses e não apenas pela observação da realidade. As estruturas cognitivas da criança alcançam seu nível mais elevado de desenvolvimento.

A metodologia e atividades selecionadas para o desenvolvimento das capacidades motoras necessitam estar conforme o nível do grupo de crianças, pois segundo Dantas (2003), atividades muito difíceis, impossibilitarão que a criança amplie

o seu processo de aprendizagem, podendo acarretar desestímulo, como também, atividades muito fáceis, não trarão desafios e estímulos suficientes para que ocorram avanços.

Desta forma, o professor deve procurar colocar nas suas aulas de natação os jogos e brincadeiras que movimentem, trazendo pequenas competições (desafios), solicitando atitude que harmonize experiência, de tal forma que a tarefa de abrir os olhos ao mergulhar fique esquecida; procurar; ainda, dar tarefas intensivas de movimentos e vivências que contenham as reações psíquicas como, por exemplo, o medo.

### **3. DESCRIÇÃO METODOLÓGICA**

#### **3.1 CARACTERIZAÇÃO**

Este é um relato de experiência, cujo objetivo é descrever as aulas do Estágio Supervisionado IV na modalidade natação, onde foi priorizada a prática significativa no sentido de contribuir e refletir a cerca das ações pedagógicas desenvolvidas.

#### **3.2 DADOS OBSERVADOS**

O estudo relatado neste trabalho foi fruto da experiência do Estágio Supervisionado IV com a natação, tendo como público alvo crianças com faixa etária entre 7 a 12 anos, do sexo masculino e feminino envolvendo crianças matriculadas na Escolinha do Departamento de Educação Física (DEF). Realizado na piscina do Polo de apoio ao Estudo à Distância EAD, da – UEPB, em Campina Grande – PB, durante o semestre 2013.2.

#### **3.3 INSTRUMENTOS DE ANÁLISE**

Utilizamos 08 (oito) aulas, escolhidas entre outras 120 cento e vinte da carga horária total. A observação participante foi acompanhada de diário fotográfico. Esses instrumentos se enquadram no método científico através da técnica da documentação, a qual se encara como “toda forma de registro e sistematização de dados, informações, colocando-os em condições de análise por parte do pesquisador” (SEVERINO, 2007, p. 124).

#### 4 - SOBRE O ESTÁGIO

O Estágio Supervisionado IV é uma disciplina curricular obrigatória. É ofertado no 8º período do Curso de Educação Física da UEPB, tendo carga horária de 120 horas. Foram oferecidas no semestre de 2013.2 as seguintes modalidades: futsal, musculação, dança e natação, e tem como coordenador geral, o professor Kyval Pantoja Gorgônio. A prática foi desenvolvida com as crianças matriculadas no Laboratório pedagógico: saúde, esporte e lazer, Escolinhas do Departamento de Educação Física (DEF). Os objetivos do estágio, visão possibilitar no cotidiano da profissão: fomentar e proporcionar as condições necessárias para estabelecer conexões entre as teorias e as ações práticas da Educação Física nas áreas não escolares.

A finalidade da disciplina é consolidar a produção à formação pedagógica. Isso advém na medida em que o estagiário, com sua intervenção docente, é, sujeito e objeto da investigação científica, ao mesmo momento (GOMES, 2009).

Desta forma, o futuro profissional necessita perceber-se como um construtor de propostas e não apenas como um executor de simples atividades, ele é um mediador dinâmico em suas ações.

Na ementa do Estágio Supervisionado IV, de acordo com Nunes (2012), consta o seguinte conteúdo programático:

- Recreação e Lazer: atividades de monitoria ou coordenação e recreação e lazer executadas em hotéis, acampamentos, empresas de esporte e aventuras, etc.
- Atividades motoras em academias: musculação, atividades aquáticas: (natação para bebês, crianças, adultos e hidroginástica; atividades realizadas em sala, em grupos ou não, (ginástica localizada, STEP, programa de exercício físico realizado sob forma de franquia, avaliação física morfo/funcional etc.
- Exercícios e saúde: programas de exercícios para grupos especiais, ginástica laboral, atividades de orientação para prática de exercícios em parques, hospitais, clínicas de reabilitação e núcleos de treinamento e atividades físicas etc.

- Esportes (coletivos e individuais): estruturação e aplicação de exercícios ou conjunto desses, relacionados à iniciação, aperfeiçoamento e rendimento esportivo.

O estágio abrange uma amplitude em suas atividades, além de que, busca uma analogia dialética entre teoria e prática, permitindo que o graduando experimente vivências pedagógicas, cometendo erros e acertos, para reflexão e resignificação. Apresenta ainda, um dispositivo a favor que é a supervisão de um professor, especialista na área, contribuindo dessa forma com a troca de conhecimento em prol da qualificação do profissional.

Portanto o estágio supervisionado IV exerce um papel relevante para formação do professor de Educação Física, pois as ações desenvolvidas propõem formar um professor capaz de mostrar-se reflexivo diante da prática, estabelecendo a consciência crítica, assim como um profissional autônomo, diante das adversidades da profissão.

## **5. SOBRE AS AULAS**

As intervenções com a modalidade em natação ocorreram dentro de uma sequência pedagógica, coerente para a faixa etária, através da construção de planos de aula.

Sistematicamente, contemplamos 8 (oito) aulas para exemplificar e ilustrar este trabalho. As aulas foram ministradas às crianças de 7 a 12 anos, do gênero masculino e feminino, matriculados na Escolinha do Departamento de Educação Física (DEF), as aulas ocorreram na piscina do Polo de Apoio à Educação à Distância (EAD) da UEPB, as terças-feiras e quintas-feiras, sob a supervisão do Professor Kyval Pantoja Gorgônio.

Procuramos para elaboração do plano de aula desenvolver uma metodologia focada no desenvolvimento maturacional de desenvolvimento das crianças, seguindo ainda as fases evolutivas da natação, de acordo com a faixa etária.

Nesse sentido iremos apresentar as aulas de acordo com as intervenções:

AULA 1/2 - Conteúdo: AMBIENTAÇÃO
----------------------------------

- **OBJETIVO:** Proporcionar a vivência da ambientação ao meio líquido através do lúdico, desenvolvendo a socialização entre os alunos.



IMAGEM 1- 2: Momento de primeiros contatos com meio líquido.

Nesta aula em especial, desenvolvemos um ambiente saudável e confiante para que as crianças se sentissem seguras e autônomas, envolvendo brincadeiras com o objetivo também de aproximar o contato com o meio líquido.

O conceito de adaptação ao meio aquático denomina-se a 1ª fase da formação da aprendizagem do nadador, esta é a fase de aquisição das habilidades, sendo a base para as fases posteriores e assim, alcançar diferentes níveis de prestação. (CARVALHO, 1994).

Ao trabalhar com crianças, elementos relevantes devem ser levados em consideração, como os aspectos: sócio-afetivo, motor, cognitivo e psicomotor. Esse público requer atividades direcionadas com mediação direta, através do lúdico e da recreação. Para Brougère (1998) “Torna-se necessário enfatizar que o lúdico alcança objetivos, mas não se presta a atingir um objetivo em específico a priori e sim é possível com sua inserção alcançar aprendizagens essenciais com sua vivência, sem, contudo, possuir finalidade imediata”.

Portanto, compartilhamos os conhecimentos da modalidade natação, de forma agradável e satisfatória. Percebendo não apenas a evolução da aprendizagem das crianças, mas também a ampliação da prática dos estagiários, com a adequação de conceitos e qualificação da nossa intervenção.

OBJETIVO : Estimular o plano global para exercer a respiração e habilidades básicas de sustentação no meio líquido.



IMAGEM 3- Utilizando o lúdico para trabalhar a flutuação.

Aprender a respirar no meio aquático e a flutuar são elementos que consideramos como plano de segurança na água, pois a partir dessas habilidades básicas a criança inicia o seu processo natural para o nado.

De acordo com Langendorfer (1986), o nadar é entendido como “ação motora que o indivíduo realiza intencionalmente para propulsionar-se através da água” (p. 63). A partir desse conceito quebramos alguns paradigmas de uma natação apenas técnica e tradicional, que acontece através de movimentos enfadonhos e repetitivos. Em nossas aulas valorizamos o prazer e o bem estar das crianças, apreciando o aprender brincando.

O lúdico na relação pedagógica em meio líquido alcança uma dimensão humana que vai além do simples entretenimento ou como recompensa por cumprimento de tarefas durante as aulas de natação, ele possibilita desvelar emoções e sensações, assim como aspectos relacionados à afetividade. (FREIRE, 2005).

Sendo assim, o objetivo da nossa aula foi alcançado, onde todos os alunos colaboraram com as atividades, realizando-as com satisfação e muito empenho e bastante entusiasmo, tornando a aula produtiva e divertida.

## AULA 5/6 Flutuação e Deslocamento dorsal e ventral

Objetivo: Proporcionar atividades que facilitem a assimilação da flutuação e do deslocamento.



IMAGEM 4: Crianças buscando autonomia.

No contexto da aula, buscamos passar confiança para as crianças, pois sabemos que em detrimento do medo ou influências de opiniões dos mais velhos, elas instalam receios o que pode atrapalhar a experiência aquática. Algumas crianças apresentaram insegurança o que é normal, porém outras desenvolveram com satisfação os exercícios propostos.

Respeitar a individualidade biológica é um fator fundamental e um cuidado que o professor precisa ter, principalmente quando o trabalho é com crianças, já que cada indivíduo tem seu tempo individual para evoluir Raiol (2010), afirma que:

Todo indivíduo é único, os organismos são bem diferentes entre si. O indivíduo é a soma das características genóticas, que é a sua carga genética (aspectos como o biotipo e características de fibras musculares), com as características fenotípicas, que tudo aquilo que é vivenciado pelo indivíduo após o seu nascimento, ou seja, a influência do meio externo.

A aula planeou-se, seguindo critérios baseados nas habilidades que as crianças já adquiriram nas aulas anteriores, já que na natação o processo de evolução   algo gradativo, no qual necessita ser vivenciado mais de uma vez.

As aulas cada dia se tornavam mais e mais gratificantes, chegava a emocionar com a alegria nos rostos daquelas crianças quando conseguiam dar suas primeiras

pernadas e braçadas sem auxílio do professor ou material, a expressão de felicidade quando executavam um movimento de maneira correta, o brilho de cada olhar quando chegava pra aula na expectativa de uma nova conquista.

A nossa intervenção, contribuiu de forma significativa para a aprendizagem e a construção integral dos conhecimentos, pois a todo o momento estimulamos e nos aproximamos das crianças, ampliando o nosso elo de confiança.

Portanto analisamos a aula como satisfatória, onde podemos consolidar as habilidades planejadas. A cada sorriso de alegria, contagiava e impulsionava cada vez mais, querer estar ali, contribuindo não apenas para que as crianças aprendessem a nadar, mas intervindo para formação da cidadania. Por entender que o público atendido era composto de crianças carentes da comunidade.

#### AULA 7/8 - Deslocamento e Nado elementar

Objetivo: Trabalhar a sustentação, controle respiratório e deslocamento, assim como autonomia e segurança na piscina.



IMAGEM 5 -6 : Percepção da piscina na parte funda, com e sem material.



IMAGEM 7: Autonomia por toda extensão da piscina.

Este nível foi realizado em duas etapas: na primeira a criança vivenciou a percepção da piscina na parte rasa e funda; na segunda já mostra autonomia para se manter por toda extensão da piscina. Perceber a evolução das crianças com tanta rapidez foi muito prazeroso, para nós educadores. Cada braçada ou pernada era sempre comemorada por toda a turma.

Desta forma, nos damos conta que a evolução de cada criança, nos deslumbrou de tal maneira que a cada aula crescia a vontade de trabalhar com mais carinho, atenção e dedicação, pois, cada sorriso de vitória no rosto daqueles alunos foi um prêmio de satisfação no coração de nós professores.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O Estágio Supervisionado IV foi, portanto, uma vivência pedagógica significativa para formação docente de nós alunos de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, no semestre de 2013.2, pois contribuiu relevantemente para ampliar os parâmetros da teoria e prática, refletidas ao longo do processo de graduação.

O que percebemos como entrave, perpassa por questões como manutenção das piscinas, já que algumas vezes não podíamos utilizar a piscina mais rasa, mas diante da experiência reconhecemos que atingimos as metas desejadas e planejadas. Promovendo resultados na aprendizagem e evolução dos aspectos: cognitivo, sócio-emocional, motor e psicomotor das crianças.

Destacamos ainda, como ponto relevante e satisfatório, a presença do supervisor, em todas as aulas, assim como, a sua avaliação após observação da postura e sistematização das aulas, o que era determinante para a evolução das aulas posteriores.

Por isso, consideramos o Estágio Supervisionado IV, como uma prática pedagógica elementar para a formação futura do profissional de Educação Física, e destacamos que a modalidade de natação foi importante para a soma de saberes dessa ampla área.

## REFERENCIAS

BROUGÈRE, G. **Jogo e educação**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.

CARVALHO, C. Natação: contributo para o sucesso do ensino – aprendizagem. Edição do Autor. 1994.

CORRÊA, C. R. F; MASSAUD, M. G. **Natação: da iniciação ao treinamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

DANTAS, E. H. M. **A Prática da Preparação Física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003

FREIRE, Marília. **O papel do elemento lúdico nas aulas de natação**. EDFeportes.com. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 10, número. 86, julho, 2005. Disponível em 07 de março de 2014. Disponível em 06 de março de 2014.

GOMES DA SILVA, P. N. Prática de ensino em educação física: por uma formação do professor – pesquisador. In. **Educação Física**. Conhecimento e saber escolar. HERMIDA. J.F. João Pessoa. UFPB, 2009.

JUNIOR, O. A; PEREIRA, D. M; WASSAL, R. C. **Natação Animal: aprendendo a nadar com os animais**. Barueri: Manole, 2002.

LIMA, W. U. Ensinando Natação. São Paulo: Phorte, 1999.

NUNES, J. S. **Estágio Supervisionado em Natação: um relato de experiência no curso de Educação Física da UEPB**. 2012. P 8. Relatório de conclusão de curso. Universidade Estadual da Paraíba. 2012.

PIAGET, J. **O nascimento da inteligência na criança**. 4.ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1982.

RAIOL, R. A; RAIOL, P. A. F. S; ARAÚJO, M. A. T. **As aulas de Educação Física na infância: capacidades motoras, crescimento e princípios de treinamento**. EFDeportes. com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, nº 149, outubro 2010.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 23 ed. Rev. e atualizada. São Paulo, Cortez, 2007.



## **ANEXOS**

## **PLANOS DE AULA**

	<b>Universidade Estadual da Paraíba – UEPB</b> <b>Centro de Ciências Biológicas e da Saúde</b>
	<b>Departamento de Educação Física</b> <b>Curso de Licenciatura Plena em Educação Física</b>
	<b>Estagio supervisionado IV</b>
	<b>Professor Supervisor: Kyval Pantoja Gorgônio</b>
	<b>Ano: 2013.2</b> <b>Turno: Manhã</b>
	<b>Data: 05/12/2013</b> <b>Horário: 07:30 às 09:30</b>
	<b>Equipe: Josileide Ferreira de Araújo, Luciene do Socorro Nogueira de Sousa, Maria Cristiane dos Santos Costa, Pollyanna Lanusa Torreão Vilar.</b>
<b>Orientador: Kyval Pantoja Gorgônio</b>	

## PLANO DE AULA

### 1. Objetivo

Proporcionar atividades de adaptação ao meio líquido.

### 2. Conteúdo

Respiração

### 3. Procedimentos Metodológicos

- A aula será iniciada com um alongamento e aquecimento;
- Em seguida através do método por comando os alunos realizarão os exercícios de respiração na borda da piscina, respiração na borda com auxílio do macarrão e o corpo estendido;

- Após este procedimento inicial serão feitas as devidas observações e ajustes repetindo os exercícios.

#### 4. Avaliação

A avaliação será do tipo diagnóstico formativa, considerando a participação de todos e verificando o desenvolvimento e interação dos alunos nas atividades propostas, para facilitar as futuras intervenções.

#### 5. Recursos Necessários

- Flutuador (macarrão).

#### 6. Referências

1. Santana, Vanessa Helena. **Nadar com prevenção: prevenção de afogamentos, técnicas de sobrevivência, adaptação ao meio líquido e salvamento aquático.** Barueri, SP. Manole, 2003;
2. Turchiari, Antônio Carlos. **Pré-escola de natação.** São Paulo: ícone, 1996.

	<b>Universidade Estadual da Paraíba – UEPB</b> <b>Centro de Ciências Biológicas e da Saúde</b>
	<b>Departamento de Educação Física</b> <b>Curso de Licenciatura Plena em Educação Física</b>
	<b>Componente Curricular: Estágio Supervisionado IV</b>
	<b>Professor Supervisor: Kyval Pantoja Gorgônio</b>
	<b>Ano: 2013.2</b> <b>Turno: Manhã</b>
	<b>Data: 26/11/2013</b> <b>Horário: 7:30 as 9:30hs</b>
	<b>1. Equipe: Josileide Ferreira de Araújo, Luciene do Socorro Nogueira de Sousa, Maria Cristiane dos Santos Costa, Pollyanna Lanusa Torreão Vilar.</b>
<b>Local: Polo da EAD Uepb</b>	

## PLANO DE AULA

### 1. Campo do Estágio

Natação.

### 2. Objetivo Geral

Vivenciar atividades para assimilação e percepção da respiração aquática e flutuação ventral.

### 6. Metodologia

A) Ciclo Inicial: Realizar o alongamento e mostrar fora d'água o mecanismo da respiração; (inspirar pela boca em forma de "O" e expirar pelo nariz), colocar uma bacia com água e solicitar que os alunos executem a respiração várias vezes; Na piscina os alunos em posição vertical, irão novamente realizar a respiração, mas ainda com o rosto fora d' água;

Dentro d'água, tronco flexionado à frente, inspirar pela boca e soltar pelo nariz com o rosto dentro da água.

Dentro d'água de pé, puxar o ar pela boca, flexionar as pernas afundando e soltar o ar – prender no final da expiração.

Em duplas os alunos vão realizar a gangorra, onde de mãos dadas um afunda, executa a respiração e depois o outro.

Segurar na borda da piscina, inspirar, prender o ar, afundar, soltar o ar depois de breve bloqueio;

- B) No Ciclo final: Realizar o jogo de estafetas, onde dividiremos a turma em 6 equipes e vamos afundar tampinhas para cada equipe buscar e entregar para o colega da fila, ganha quem chegar primeiro.

## **7. Avaliação**

Avaliação será contínua, percebendo a participação, evolução e autonomia dos alunos, através das atividades.

## **6. Recursos Necessários**

Bacia e tampas

## **7. Referências**

**FARIAS.** Sidney Ferreira. Natação: ensine a nadar. Florianópolis. Hd. da UFSC. 1988.

<p>uepb Universidade ESTADUAL DA PARAÍBA</p>	<b>Universidade Estadual da Paraíba – UEPB</b> <b>Centro de Ciências Biológicas e da Saúde</b>
	<b>Departamento de Educação Física</b> <b>Curso de Licenciatura Plena em Educação Física</b>
	<b>Componente Curricular: Estágio Supervisionado IV</b>
	<b>Professor Supervisor: Kival Pantoja Gorgônio.</b>
	<b>Ano: 2013.2</b> <b>Turno: Manhã</b>
	<b>Data: 26/11/2013</b> <b>Horário:7:30 as 9:30hs</b>
	<b>2. Equipe: Josileide Ferreira de Araújo, Luciene do Socorro Nogueira de Sousa, Maria Cristiane dos Santos Costa, Pollyanna Lanusa Torreão Vilar.</b>
<b>Local: Polo de AED da Uepb</b>	

## PLANO DE AULA

### 2. Campo do Estágio

Natação.

### 2. Objetivo Geral

Vivenciar atividades para a flutuação e o deslocamento.

### 6. Metodologia

A- Alongamento e aquecimento com um toca gelo, cada vez que uma criança é tocada, vai necessitar alongar um membro.

B – Respiração na borda da piscina, com movimentos de imersão.

C – Respiração com macarrão, flutuação ventral.

D – Flutuação com leve ajuda

E- Flutuação dorsal com macarrão

F- Pernada costa com macarrão

### 7. Avaliação

Avaliação será contínua, percebendo a participação, evolução e autonomia dos alunos, através das atividades propostas.

## **6. Recursos Necessários**

Macarrão.

## **7. Referências**

**FARIAS.** Sidney Ferreira. Natação: ensine a nadar. Florianópolis. Hd. da UFSC. 1988.

	<b>Universidade Estadual da Paraíba – UEPB</b> <b>Centro de Ciências Biológicas e da Saúde</b>
	<b>Departamento de Educação Física</b> <b>Curso de Licenciatura Plena em Educação Física</b>
	<b>Componente Curricular: Estágio Supervisionado IV</b>
	<b>Professor Supervisor: Kyval Pantoja Gorgônio.</b>
	<b>Ano: 2013.2</b> <b>Turno: Manhã</b>
	<b>Data: 26/11/2013</b> <b>Horário:7:30 as 9:30hs</b>
	<b>3. Equipe: Josileide Ferreira de Araújo, Luciene do Socorro Nogueira de Sousa, Maria Cristiane dos Santos Costa, Pollyanna Lanusa Torreão Vilar.</b>
<b>Local: Polo de AED da Uepb</b>	

## PLANO DE AULA

### 3. Campo do Estágio

Natação

### 2. Objetivo Geral

Trabalhar a sustentação, controle respiratório e deslocamento, assim como autonomia e segurança na piscina.

### 6. Metodologia

A- Alongamento e aquecimento.

B – Pernada do estilo crawl com prancha e respiração.

C – Pernada do estilo costa com prancha e sem ajuda.

D – Deslize

E- Cachorrinho

### 7. Avaliação

Avaliação será contínua, percebendo a participação, evolução e autonomia dos alunos, através das atividades propostas.

## **6. Recursos Necessários**

Macarrão.

## **7. Referências**

**FARIAS.** Sidney Ferreira. Natação: ensine a nadar. Florianópolis. Hd. da UFSC. 1988.

**FOTOS**

