



## APRENDA A NADAR

Luís Sérgio Gonçalves dos Reis<sup>1</sup> [luissergio3@hotmail.com](mailto:luissergio3@hotmail.com)

### RESUMO

O deslocamento no meio aquático pode ser usado como forma de lazer, utilitário, sociabilização, reabilitação, educação, saúde e competitiva. Pensando nestes aspectos, objetivou-se proporcionar aos participantes deste projeto de extensão o deslocamento em meio líquido com segurança e técnica, incluindo-os no seletivo mundo da Natação, a qual pode ajudar no desenvolvimento da coordenação motora, agir como preventivo para algumas doenças, proporcionar condicionamento físico e aumento da capacidade respiratória, gerando melhoria na qualidade de vida. Para os monitores que atuam no projeto, é uma oportunidade de vivenciar a integração do meio acadêmico ao processo de ensino e aprendizagem. Através de duas aulas semanais, com avaliação permanente e o uso de materiais didáticos próprios para a faixa etária, os participantes tornam-se aptos a se movimentarem com liberdade e segurança no meio líquido e participarem de competições básicas, desenvolvendo assim, o espírito desportivo. As atividades são desenvolvidas fora e dentro d'água e incluem aquecimento, alongamento, demonstração dos movimentos, execução e correção. As atividades lúdicas e os jogos são priorizados como estímulo à aprendizagem. Através de uma sondagem, estabeleceu-se em que nível transcorrerá as atividades, desenvolvidas em dois momentos. O primeiro envolve a adaptação ao meio líquido e o segundo refere-se à aprendizagem dos nados Crawl e Costas. Desta forma, na piscina, a exploração do espaço em todas as suas possibilidades e com as mais diversas atividades faz com que os alunos aprendam de forma prazerosa, desenvolvendo a psicomotricidade na sua mais completa abrangência. O presente trabalho, com todas essas características oportunizou uma interação entre Universidade e comunidade; proporcionou aos acadêmicos monitores,

---

<sup>1</sup> Professor especialista da UEG/Unidade Universitária de Porangatu-GO



futuros licenciados em Educação Física, uma experiência significativa na área de iniciação à Natação, além do convívio com as crianças que participaram do projeto. Também divulgou a UEG/UnU Porangatu junto à comunidade e o curso de Educação Física junto aos alunos, pais e professores do projeto intitulado “Jaguatirica”. Finalmente, verificou-se que a maioria dos alunos está adaptada na parte funda da piscina e quatro deles participaram de uma competição, na prova de 25m nado livre, no mês de junho.

**PALAVRAS-CHAVE:** Natação. Sociabilização. Meio Líquido.