

---

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS**  
**PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO, CULTURA**  
**E ASSUNTOS ESTUDANTIS**  
**II SIMPÓSIO DE EXTENSÃO, CULTURA E ASSUNTOS ESTUDANTIS**  
**13 e 14 de junho de 2013**

## **APRENDA A NADAR**

### **Banner**

Docente coordenador da ação: Luis Sérgio Gonçalves dos Reis

Acadêmicos extensionistas:, Jordana Soares Santiago

Matheus Henrique Bueno Aragão

Waldir da Silva Lima

Wellington Alves de Oliveira

Universidade Estadual de Goiás/ Unidade Universitária de Porangatu – [luissergio3@hotmail.com](mailto:luissergio3@hotmail.com)

### **RESUMO**

O desenvolvimento do projeto contempla ações que viabilizam ao participante a sociabilização, a educação, saúde e competição em ambientes aquáticos, além da segurança e lazer. Serão ministradas duas aulas semanais para cada grupo com readequações conforme for necessário. Serão utilizados para as aulas, materiais didáticos de acordo com a faixa etária. Ao final espera-se que os participantes estejam totalmente seguros e com o domínio de movimentos básicos dos nados Crawl e Costas.

### **OBJETIVO**

Aprenda a Nadar é um projeto de extensão desenvolvido pelo curso de Educação Física da UEG/UnU Porangatu que visa desenvolver o ensino da natação a crianças na faixa etária de 9 a 12 anos. Através de estratégias articuladas a solução de problemas para aprendizagem dos movimentos, utiliza-se o lúdico como forma principal para alcançar os objetivos propostos, e para isso as brincadeiras e jogos darão um caráter de melhor aprendizagem com gosto e prazer. Este projeto é desenvolvido desde 2006 até os dias atuais, atendendo um número expressivo de crianças e jovens da comunidade porangatuense.

### **METODOLOGIA**

O projeto “Aprenda a Nadar” constitui-se essencialmente de três etapas. A primeira etapa consiste numa sondagem do grupo de participantes e pais. Através de um questionário (anamnese) aplicado aos pais e participantes no qual visa obter informações relacionadas ao condicionamento físico e ainda a percepção que os

## APRENDA A NADAR

mesmos têm em relação ao projeto. Depois de feita a sondagem, é feita adequações no planejamento das atividades colocando-as ao nível de desenvolvimento que as crianças se encontram em meio aquático. Uma vez feita esta adequação conjuntamente com os acadêmicos do curso de Educação Física da UEG/UnU de Porangatu, a etapa seguinte está pronta para ser iniciada.

A segunda etapa consiste do processo de adaptação ao meio líquido a partir de uma seqüência pedagógica na qual deve respeitar a individualidade e os limites de cada participante e é pautado no desafio e procura de solução de problemas encontrado nas atividades propostas. Essa seqüência começa a partir de atividades de deslocamento, seguindo com mergulho, respiração, flutuação, mergulho com orientação, mergulho com estabilização e comando, deslizes, propulsão de perna e braço, soltos e mergulho elementar.

A terceira etapa consiste na aprendizagem dos nados Crawl e Costas, partindo da pernada do nado Crawl, braçada, respiração Lateral e finalmente a coordenação de todos esses elementos. Ainda nessa etapa a aprendizagem de nado Costas, seguindo a mesma seqüência pedagógica adotado pelo nado Crawl, concluindo com as saídas de ambos os nados.

As imagens a seguir mostram as atividades sendo desenvolvidas na piscina do local onde o projeto é desenvolvido. ( Academia Corpus)

### RESULTADOS ESPERADOS

Ao Final do projeto, espera-se ter obtido os seguintes resultados:

- ✓ Divulgação do curso de Educação Física junto aos alunos do projeto “CSA ” e os familiares .
- ✓ Divulgar a UEG/UnU Porangatu através da ação de extensão.
- ✓ Proporcionar aos acadêmicos e futuros licenciados de Educação Física uma experiência significativa na área de iniciação a natação além do convívio com crianças e jovens.
- ✓ Que os participantes obtenham melhoria na qualidade de vida, segurança no meio aquático, sociabilização e aprendizagem técnica dos nados, através das atividades desenvolvidas.

### BIBLIOGRAFIA

BRASILONE, José. **Natação – A Didática Moderna da Natação**. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1995.

CABRAL, Fernando; CRISTIANE, Sanderson; SOUZA, Wagner. **Natação 1000 Exercícios**. Ed. Sprint, 1995.

DELUCA, Adolfo Humberto; FERNANDES, IVANI, Regina Camargo. **Brincadeiras e Jogos Aquáticos**. Rio de Janeiro – Sprint, 1993.

MACHADO, David Camargo. **Metodologia da Natação**. 2º Ed. São Paulo, SP – Brasil – Pedagogia e Universitário 1978. 230p.il.