

A APRENDIZAGEM DO ADULTO E INICIAÇÃO À NATAÇÃO

Geisa De Sousa Almeida¹; Karla Anayara Rodrigues de Oliveira²; Isac Freitas de Almeida²;
Me. Ana Patricia Cavalcante de Queiroz³

¹ Discente do Curso de Educação Física Licenciatura, Centro Universitário Católica de Quixadá; E-mail: geisa-13@hotmail.com

² Discente do Curso de Educação Física Licenciatura, Centro Universitário Católico de Quixadá; E-mail: nayara-karla@hotmail.com;
isacfreitas@hotmail.com

³ Ana Patrícia Cavalcante de Queiroz, Docente do Curso de Educação Física Licenciatura; Centro Universitário Católica de Quixadá; E-mail: anapatricia@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A natação é um exercício, arte ou esporte de nadar. É considerada um dos exercícios mais completos por movimentar grande parte do músculos e articulações do corpo. Oferece vários tipos de benefícios como liberações de tensões resistência muscular, diminuição de estresse, melhora a circulação sanguínea. No dia 24/10/2017 aplicamos a intervenção na disciplina metodologia e pratica da natação, ministrada pelo professor Erisvan Demones Tavares, oferecida para o 3º semestre do curso de Educação Física Licenciatura. A intervenção que aconteceu na Piscina do Complexo Esportivo Centro Universitário Católica de Quixadá, no período da noite, estávamos um pouco receosos pois não sabíamos como seria a reação dos alunos durante a pratica da atividade. Fizemos o possível para que os alunos se sentissem à vontade para aplicarmos a atividade, no início da pratica tivemos dificuldade de explicar a atividade, por ser uma turma com muitos alunos, ao passar do tempo saiu tudo como planejado. A pratica tem como objetivo abordar a natação e seus aspectos pedagógicos e metodológicos, nos níveis de aprendizagem. Elaboramos 2 atividades em que incluísse todos os alunos participantes de pratica de natação em aula. Dividimos os alunos em 2 equipes de 13 pessoas, a atividade tinha como propósito, o companheirismo, o modo competitivo de cada equipe, o desenvolvimento de trabalho em equipe. Na 1ª atividade as equipes tiveram que encher uma garrafa plástica com uma esponja, até o fim, fazendo que as esponjas passassem por todos os integrantes da equipe. Venceu a equipe que encheu mais rápido. Percebemos que durante a pratica as equipes trabalharam muito bem seu espirito competitivo. Pois as atividades dependiam um do outro que fossem desenvolvidas. Na 2ª atividade utilizamos tampas de garrafas de cerveja, onde espalham em toda piscina para que cada aluno de cada equipe mergulhasse dentro da piscina com objetivo de achar o maior número de tampinhas. Vencia a equipe que conseguiram achar o maior número de tampas em menos tempo fazendo com que as equipes trabalhassem cada vem mais no interesse de vencer a atividade em conjunto. Deste modo conclui-se que a pratica do nado, além de ser um dos esportes mais completos, a natação é uma forma divertida, saudável e desafiadora e de se exercitar por ser praticada na agua, despertando a sensação de prazer e bem-estar.

Palavras-chave: Equipe. Atividade. Natação. Praticas. Companheirismo.