

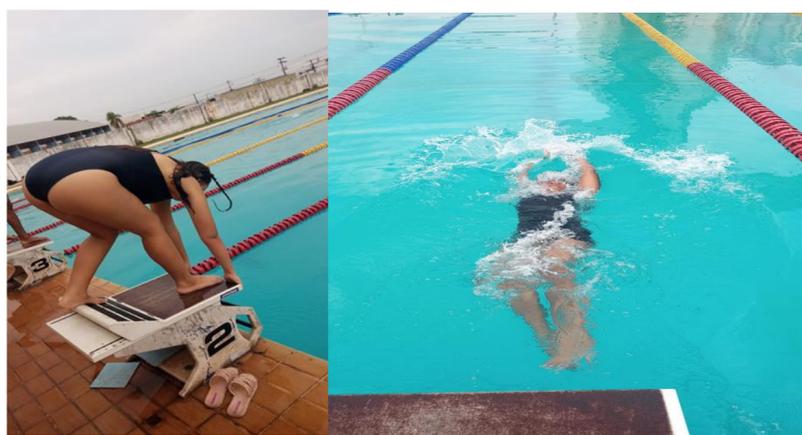


TREINAMENTO E DESEMPENHO DAS ALUNAS DO ENSINO MÉDIO 2022, “VIVÊNCIA E EFEITOS DA NATAÇÃO”.

Rubiana Hollenbach, Majô Cristine Lopes Dias, Cawan Melo de Cerqueira, Elaine Cristina Ferreira da Silva

INTRODUÇÃO

A natação é considerada um dos exercícios mais amplos, por mobilizar enorme parte dos músculos e articulações do corpo. Sendo benéfico no desenvolvimento motor, resistência muscular, diminuição do estresse, do colesterol, da pressão arterial, melhora na circulação sanguínea e liberação de tensões. A Escola Estadual Governador José Fragelli localizada em Cuiabá/MT, por se tratar de uma escola pública vocacionada ao esporte, baseia-se, que o treinamento da natação, auxilia o aprendizado do estudante/atleta, na compreensão e desenvolvimento dos movimentos naturais, psicomotores com características físicas no meio terrestre e aquático, considerado como uma forma de trabalho global analítica e sintética.



OBJETIVO

Este trabalho teve como objetivo, apresentar o processo do treinamento, resultado e os benefícios da natação.

METODOLOGIA

Foi proposto para as alunas apreciar as técnicas dos quatro estilos de nado, assimilando através dos exercícios. Trabalhando deslocamento da propulsão, respiração no meio líquido, deslizamento entre uma borda a outra, pernada, braçada, sincronização da respiração lateral do nado crawl e frontal para o nado borboleta e peito, fortificação e tonificação das vias respiratórias.

RESULTADO

De acordo com as práticas vivenciadas pelas alunas, através das atividades propostas, obtiveram um bom resultado, na constância em aprender sobre a natação, com empatia, desenvoltura, respeito e o querer praticar a natação. Sendo assim as habilidades corporais que adquiriu, melhora em sua autoconfiança no que se refere movimentos e elementos corporais.

CONCLUSÃO

Percebe-se que através das atividades práticas no meio terrestre e aquático, os estudantes estão evoluindo suas capacidades físicas e conseguindo atingir habilidades motoras da modalidade. A natação necessita de uma linguagem clara, mantendo um conjunto de regras e atribuições a serem seguidas, as atletas estão em processo de evolução e desenvolvimento. Concluímos que o presente trabalho é de suma importância para a modalidade em questão e que a aprendizagem é um processo contínuo, tem muito a ser vivenciada de um nível de aprendizado a outro, fazendo com que os estudantes/atletas sejam protagonista de sua própria história.