



IV Mostra de Produções Científicas da Arena da Educação
III Mostra Científica Estudantil



Arena
DA EDUCAÇÃO

FACULDADE
FAIPE®



IV Mostra de Produções Científicas da Arena da Educação
III Mostra Científica Estudantil



Arena
DA EDUCAÇÃO

FACULDADE
FAIPE®

VIVENCIA E EFEITO DA NATAÇÃO E TREINAMENTO DO DESEMPENHO DAS ALUNAS 2022, ENSINO MEDIO

Alunas: Bruna Caroline Rodrigues Monteiro*

Isadora Rodrigues Mendes*

Orientadora: Rubiana Hollenbach*

GT1

*Professora da Escola Estadual Governador José Fragelli - Arena da Educação

*Alunas da Escola Estadual Governador Jose Fragelli – Arena da Educação

RESUMO

Introdução: O trabalho, a cultura e a educação através da Natação e na vivência do meio aquático das alunas, constam que há interação da eliminação da rigidez muscular, perdendo o medo da água, as alunas flutuam no meio líquido, deslocando de diferentes formas, trabalhando a capacidade de manter o corpo parcialmente na superfície da água e o controle da respiração. Com um caráter transdisciplinar com um objetivo de apresentar os benefícios da natação e trabalhar em um conjunto de elementos psicomotores, visando um desenvolvimento da prática e suas contribuições. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho foi apresentar os caminhos, processos e resultados dos benefícios da natação, em conjunto com a psicomotricidade, uma vez que os elementos psicomotores da natação auxiliam no resultado de seu aprendizado. As alunas tendem a ter boa propulsão no meio líquido, na qual o deslocamento é feito em diferentes atividades, deslizando entre uma borda a outra, trabalhando a pernada, braçada e a sincronização da respiração. **Metodologia:** Os instrumentos utilizados foram respiradores, elásticos, colchonetes, palmares e pranchas. **Resultados:** Com a quantidade de exercícios de força específica a ampla utilização dentro da água os exercícios contínuos, permite relacionar, de modo bastante rápido e eficaz, o nível crescente das qualidades de força e todo o conjunto dos outros componentes que garantem, em última instância, um alto nível das capacidades de velocidade e da resistência especializada na natação, obtendo todos os resultados benéficos através dos exercícios práticos. As aulas ministradas cinco vezes durante a semana com exercícios contínuos e com carga aumentativa dentro da água sendo que uma vez na semana com atividades de exercícios funcionais. **Considerações:** Obtendo a formação e continuidade aos conhecimentos obtidos de ensino aprendizado, pode perceber e levar uma bagagem de grande importância para toda uma vida acadêmica.

Palavras-chave: Educação Física. Natação. Resistência. Força Muscular.