

## **XIV PROJETO DE NATAÇÃO INICIAÇÃO AO TREINAMENTO - 2011**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Projeto de Extensão de Natação Treinamento A natação é modalidade olímpica e consiste no deslocamento horizontal do praticante no meio líquido através de diferentes estilos. Como atividade de extensão começou a ser oferecida pelo Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestre (GPAT) na Escola Superior de Educação Física (ESEF) da UFRGS em 1998 , com o objetivo de melhorar o condicionamento físico e aprimorar os quatro estilos olímpicos (crawl, costas, peito e borboleta). O projeto é oferecido para crianças e adultos da comunidade em geral que tenham interesse, condições para a prática de exercício físico e já saibam nadar, pelo menos, dois estilos. As aulas são ministradas por dois bolsistas, alunos da graduação, que instruem, auxiliam e corrigem os alunos dentro e fora da água. Ocorrem as segundas e quartas-feiras, com quatro turmas disponíveis, a primeira começando as 16:00 e a última as 18:30 com duração de 45 minutos cada, em uma piscina semi-olímpica no Centro Natatório da ESEF. São atendidos no máximo 8 alunos por turma de diversas faixas etárias, mas principalmente adultos jovens. O planejamento e a periodização do macrociclo e dos mesociclos são definidos anualmente. Os microciclos (planos de aula) são feitos semanalmente em reuniões nos mesmos dias das aulas no horário entre às 14:00 e 16:00 com a participação de outros bolsistas, bem como mestrandos e doutorandos do grupo de pesquisa. As aulas possuem a seguinte estrutura: aquecimento, exercícios corretivos, série principal, volta à calma e alongamento. Geralmente são utilizados materiais auxiliares, como pranchas e pullbuoys para auxiliar nos exercícios corretivos. Os bolsistas do projeto participam também de reuniões com o grupo de pesquisa que ocorrem as sextas-feiras, existindo integração entre ensino, pesquisa e extensão, que permite uma melhor formação para os alunos de Educação Física, tanto na área de intervenção como na participação de trabalhos científicos. Dessa forma, o conhecimento produzido pelo GPAT auxilia na formação dos bolsistas, assegurando a qualidade do projeto.