



Natação é  
saúde na  
escola.



# BENEFÍCIOS E QUALIDADE DE VIDA



A natação faz parte da proposta de bem-estar e qualidade de vida que a Rede CESI propõe para o dia a dia dos seus alunos, o esporte é praticado nas aulas de Educação Física das unidades da Rede CESI, dentro do horário normal das aulas, ocorrendo semanalmente.



Todos os alunos são supervisionados pelas professoras nas piscinas térmicas de cada uma das escolas.





**As aulas tem como objetivo explorar os movimentos do corpo, a coordenação motora, promover a autoconfiança, melhora a circulação sanguínea, a concentração e a respiração.**



Junto a isso, a natação traz outros benefícios para saúde como diminuição do estresse, do colesterol e aliada a alimentação saudável torna a vida das crianças mais cheia de energia.



Para a professora Nathani, o objetivo das aulas é ensinar os alunos para que eles possam se sentir seguros em qualquer piscina ou na praia.

*“Nosso intuito aqui é passar segurança e autonomia para os estudantes, para que assim, eles se sintam aptos e capazes de saber qual técnica utilizar dentro da água”.*

disse ela.

A professora Paloma que também trabalha com as técnicas de salvamento, respiração e nado.

“É importante esse contato desde cedo, pois a natação também ajuda no crescimento, na coordenação e traz diversos benefícios para a saúde. Os tipos de nado trabalhados nesta fase de aprendizado serão nado simples, nado costas, nado “cachorrinho”.





