

1ª semana PISCINA+SEGURA

LIGADOS NA PREVENÇÃO

como jogar

Sinalização

Conhecer e Respeitar

1



**PISCINA +
SEGURA**
SOBRASA



Supervisão

Sempre Acompanhado

2



Limites

Meus e dos Amigos

3



5



Emergência

Saber pedir Ajuda

4



Riscos

Avaliação do Ambiente



Em parceria com





1ª semana PISCINA+SEGURA

LIGADOS NA PREVENÇÃO



**Baixe as
sinalizações**

Dinâmica

- Alinhe as cartas numa base de fácil visualização para as crianças, viradas com a frente para cima, formando um quadro.
- Peça as crianças que visualizem as cartas ao mesmo tempo, por 30 segundos.
- Em seguida, vire as cartas com a frente para baixo, sem mudá-las de posição.
- Pode ser aplicado como desafio individual ou em dupla, durante as aulas regulares de natação ou nas atividades em praias, respeitando as características e habilidade de cada criança.
- Para os desafios individuais, uma criança por vez, vira uma carta, em seguida vira outra que achar que é o par.
- Para os desafios em dupla, uma criança vira uma carta, a outra tenta achar o par.
- Cada par encontrado valerá 1(um) ponto.
- Quando as cartas escolhidas não formarem um par, passa a vez para a próxima criança ou dupla.
- O jogo finaliza quando todas as pares forem encontrados.
- A maior pontuação conquistada vencerá o jogo.
- Dê instruções simples e diretas.
- Para crianças acima dos 6 anos, espalhe as cartas por um espaço maior, mais afastadas uma das outras.
- Diminua o tempo de visualização para 20 segundos.
- Finalize o jogo com uma roda da descoberta reforçando a importância de respeitar as sinalizações e inibir comportamentos de risco para evitar afogamento.

Sinalização Conhecer e Respeitar Como jogar

Objetivo: Entender o que as placas avisam.

Atividade: Jogo da memória com placas de sinalização.

Competência: aprende a identificar riscos no ambiente e soluções.

Em parceria com



1ª semana PISCINA+SEGURA

LIGADOS NA PREVENÇÃO



Supervisão Sempre Acompanhado Como jogar

Objetivo: Garantir que um adulto esteja sempre por perto, pois o afogamento é silencioso e rápido.

Atividade: "Siga o Chefe".

Competência: Respeito aos limites de sua segurança pessoal.

Dinâmica

Alunos em pé na borda, fora da água.

Escolha um deles para ser o “chefe” da vez.

Explique as todos que deverão seguir o que o “chefe mandar”.

Combine os comandos que serão dados com o “chefe” da vez.

O “chefe” inicia dizendo: Seu chefe mandou... Os outros alunos respondem: Fazer o que? Em seguida o “chefe” diz o que deverão executar.

O aluno que executar primeiro, de forma correta, será o novo “Chefe” dá vez, assim por diante, até que todos sejam por uma vez o “chefe”.

Exemplos:

Todos os alunos devem estar fora da piscina

“Chefe” - Seu chefe mandou...

Alunos – Fazer o que?

“Chefe” – sentar na borda e dizer: A piscina não conheço, seja rasa ou funda me sento e não entro sem um responsável desde o começo.

Todos os alunos deverão imitá-lo.

Todos os alunos dentro da piscina

“Chefe” - Seu chefe mandou...

Alunos – Fazer o que?

“Chefe” – Ficar em sustentação como eu e repetir o que eu disser... o chefe executa sustentação com o rosto fora d'água ao mesmo tempo que fala a frase “Se vou pra piscina e pequeno sou, com um adulto do lado sempre estou”

O chefe repete trocando a frase, variando as competências aquáticas (flutuação dorsal, giro vertical sem colocar os pés no chão, deslocamento para borda, sentar na borda)

Sugestões de frase

Brincar na piscina com amigos é diversão, com adulto por perto supervisionando é proteção!

Posso de chinelo andar até a piscina entrar, assim escorregar posso evitar!

Empurrar o amigo não é brincadeira, evitar quedas não é bobeira!

Sei que nadar pode ajudar, mas em cada lugar preciso pensar se com o que sei não vou me arriscar

Finalize o jogo com uma roda da descoberta reforçando a importância de estar acompanhado de um adulto quando for para água para ficar mais segura e aproveitar só o melhor que a água tem para dar.

Em parceria com



1ª semana PISCINA+SEGURA

LIGADOS NA PREVENÇÃO



Limites Meus e dos Amigos Como jogar



Objetivo: Conhecer a própria competência aquática em diferentes ambientes para evitar o perigo.

Atividade: Circuito mar aberto.

Competência: Flutuação, controle respiratório, deslocamento e entrada/saída segura da água.

Materiais - Boia de sinalização, macarrão ou qualquer objeto flutuante para demarcar o centro da piscina, Apito

Dinâmica

- Retire as raias da piscina.
- Alunos na borda, fora da água, convide a observar o ambiente, reconhecer o lado fundo e o raso da piscina para identificar a forma mais segura de entrar na água, respeitando seu nível.
- Em seguida, demonstre a melhor forma de entrar sem utilizar a escada (sentar na borda, girar encostando a barriga na borda, escorregar para dentro da água até colocar os pés no chão ou na base da plataforma).
- **Nado em trajeto circular (simulação de águas abertas)**
 - Após todos os alunos estarem na água, ao sinal de um apito, iniciam o nado no contorno da piscina (circular).
 - Sem segurar a borda, dão uma volta, podendo aumentar conforme o nível da turma.
 - Ao sinal de dois apitos, todos realizam flutuação ventral por 10 segundos, mudam o sentido do nado e repetem o mesmo número de voltas.
- **Variação – Nado em forma de oito**
 - Nadar por um percurso em forma de 8 (oito) tendo uma boia central (boa de sinalização que pode ser feita com espaguetes coloridos e fixada no centro da piscina do argolas que afundam ou pesos de lastro)
 - Ao sinal do apito, realizam flutuação dorsal até ouvirem o novo apito para continuar a nadar.
- **Variação – Nado em zigue-zague**
 - Nadar em zigue-zague de uma borda à outra.
 - Ao sinal do apito, realizam flutuação vertical por 30 segundos, mantendo o olhar direcionado para a boia central até ouvir o próximo apito para voltar a nadar.
 - Ajuste tempo, distância e número de voltas conforme a faixa etária e o nível dos alunos.
- Finalize o jogo com uma roda da descoberta reforçando a importância de aprender a reconhecer seus limites antes de entrar na água e respeitar as orientações de segurança.

Em parceria com



4



[Baixe o MAPA](#)

Riscos
Avaliação do Ambiente
Como jogar

Objetivo: Identificar perigos no ambiente antes de entrar na água.

Atividade: "Caça aos riscos".

Competência: Reconhecimento proativo de situações de risco de afogamento.



Material – Mapa de riscos do ambiente

Dinâmica

Imprima e plastifique o Mapa de riscos do ambiente

Reúna os alunos e diga que irão caminhar pelo ambiente seguindo o mapa e identificar locais onde os incidentes podem acontecer.

Caminhe pelos ambientes da piscina incentivando a falarem o que pode acontecer e quais os motivos.

Finalize, convidando a uma reflexão sobre quais comportamentos podem evitar afogamentos e outros acidentes em ambientes aquáticos.

Em parceria com



1ª semana PISCINA+SEGURA

LIGADOS NA PREVENÇÃO

5



Emergência Saber pedir Ajuda Como jogar

Objetivo: Aprender a ligar e informar sobre emergências agilizando o socorro sem se colocar em risco.

Atividade: Telefone sem fio.

Competência: Saber identificar um afogado e realizar o pedido de socorro corretamente.

Materiais - Prancheta, papelão ou folha de papel (plastificar) e canetinhas para escrever as frases e apito
Dinâmica

- Divilde os alunos em equipes (quanto maior o grupo, mais equipes podem ser formadas).
- Cada integrante da equipe deve se posicionar em um lado da piscina, na borda, fora da água.
- Para turmas de crianças mais novos ou iniciantes: utilizar a largura/lateral da piscina.
- Para turmas de crianças mais velhos ou habilidosos: utilizar o comprimento da piscina.
- Repassa uma frase ao primeiro integrante de cada equipe.
- Ao sinal, os alunos entram na piscina (em pé) e se deslocam até o outro lado utilizando formas variadas de deslocamento (de acordo com o nível do grupo).
- Sugestões de deslocamentos: cachorrinho, foguetinho, parafuso, pulo de sapo, correndo, um nado ou estilo específico (respeite sempre o grau de habilidade da turma).
- Ao chegar ao outro lado, o aluno fala a frase no ouvido do próximo integrante da equipe, que repassa a frase para outro integrante até que o último da fila, ao comando do professor, fala a **frase em voz alta**.
- Organize frases diferentes para cada equipe, porém, complementares que formem uma ideia central, exemplo: “Eu reconheço um afogado e peço ajuda ligando 193.”
- **Você pode** passar a mesma frase para cada equipe e seguir na sequência até fechar o contexto, ou repassar uma frase diferente para cada equipe e só ao término a ideia central fica sendo conhecida (neste caso pode elaborar mais opções de frases).

Sugestões de frases:

- Na água não é brincadeira, afogamento não é bobeira;
- Vi algo errado, movimento atrapalhado, não vou esperar;
- Um adulto vou chamar para 193 vou ligar e assim ajudar;
- Movimento atrapalhado com dificuldade de manter a cabeça fora da água;
- Posso ajudar sem me arriscar;
- 193 vou chamar, o que vejo vou falar para vítima ajudar;

Finalize o jogo com uma roda da descoberta reforçando a importância de reconhecer um afogado e saber pedir ajuda.

Em parceria com

