

2ª semana PISCINA+SEGURA



Aula de Nataação + Segura

Entrar na piscina 1 primeiro com os pés



Objetivo: Conhecer a profundidade e evitar traumas.

Atividade Lúdica: Entrada mais segura pelo comando do professor.

Competência: Análise de risco e entrada mais segura.

2 Respirar e flutuar para minha segurança

Objetivo: Conseguir descansar caso precise, e estar calmo para agir mais seguro.

Atividade Lúdica: Peixinho muda de raia.

Competência: Controle respiratório, flutuação, mudança de posição e nado livre.



3 Deslocar e sair da piscina em segurança

Objetivo: - Ter o controle dentro da água e deslocar em direção mais segura.

Atividade Lúdica: Circuito mar aberto com obstáculos.

Competência: Sustentação na posição vertical e horizontal com respiração livre, desviar de obstáculos na superfície e submerso, nadar para borda e sair da piscina com e sem auxílio do professor.



4 Escolher a boia mais segura na piscina

Objetivo: Entender que o colete infantil correto e certificado vai me ajudar sem me colocar em risco.

Atividade Lúdica: Revezamento de colete salva-vidas.

Competência: Saber escolher e vestir o tamanho adequado do colete salva-vidas, entrada, nataação e saída da piscina com o colete.



5 Na aula de nataação o professor é o responsável pela segurança.

Objetivo: Compreender que é o professor que diz as regras de como ficar mais seguro dentro da piscina.

Atividade Lúdica: Meu amigo professor

Competência: Atenção, decisão, reconhecimento e antecipação de riscos, respeitar as orientações do professor e saber identificar um afogado e realizar o pedido de socorro corretamente.



Em parceria com

