

## 2ª Semana Piscina + Segura e as Competências Aquáticas.

Semanas/ Temática	O que aprender	Por que aprender	Como aprender (opções)	Competências Aquáticas Aplicadas	Material de apoio
<b>2ª semana</b> Aula de natação + Segura  Eu aprendi com o professor (a)	A entrar na piscina primeiro com os pés	Para verificar a profundidade e me ambientar na piscina sem me machucar por queda ou traumas	Tarefas que envolvam: - Observar o local e identificar qual melhor local para entrar - Esperar pelo comando do professor - Sentar na borda e girar o corpo para decúbito ventral e depois entrar - Sentar e inclinar meu corpo á frente para entrar - Em pé na borda pular de pé a distância de um braço da borda	Análise de risco Entrada mais segura	Vídeo dá competência sendo feita em progressão  Atividade - “ <b>Entrada + Segura</b> ” <a href="#">VÍDEO 1</a>
	A respirar e flutuar para minha segurança	Para conseguir descansar caso precise e me acalmar para agir de maneira mais assertiva	Tarefas que envolvam: - Apneia orientada, Troca respiratória (inspirar boca e expirar boca e nariz) - Flutuar em decúbito dorsal com e sem auxílio material - Flutuar com mudança de posição com e sem auxílio de material - Nadar sem técnica definida e flutuar para descansar	- Controle respiratório - Flutuação - Mudança de posição - Nado livre	Vídeo dá competência sendo feita em progressão  Atividade - “ <b>Peixinho muda de raia</b> ” <a href="#">VÍDEO 3</a>
	A me deslocar e sair da piscina em segurança	- Para ter o controle do meu corpo e me deslocar numa direção mais segura. - Saber identificar como chego no local mais seguro para sair da piscina (borda ou escada)	Tarefas que envolvam: - Sustentar-se na posição vertical e orientar-se com e sem auxílio do professor ou flutuador - Nadar em posição horizontal (ventral e dorsal) com respiração livre - Nadar em posição ventral desviando de obstáculos na	- Sustentação e orientação no meio aquático - Deslocamento com controle respiratório (bloqueio e respiração) , mudança de direção (na superfície e submerso)	Vídeo dá competência sendo feita em progressão  Atividade - Circuito Mar Aberto com obstáculos <a href="#">VÍDEO 2</a>

			superfície e submerso com e sem auxílio do professor - Nadar para borda e sair da piscina com e sem auxílio	- Deslocamento em direção ao local mais seguro e saída da piscina	
Escolher qual boia é mais segura na piscina	Para entender que o colete infantil correto e certificado vai me ajudar sem me colocar em risco	Atividades sugeridas no vídeo do colete salva vidas. - saber escolher e vestir o tamanho adequado do colete - entrada na água com o colete - nadar com o colete	- Identificação visual dos modelos recomendados	Vídeo do colete salva vidas  Atividade – Revezamento do colete (ênfase em saber colocar o colete)	
Que durante minha aula de natação o professor é o responsável por minha segurança	Por que é o professor que pode me auxiliar no aprendizado e no conhecimentos das regras de como fico mais seguro dentro da piscina	Tarefas que envolvam: - Organizar o espaço de aula e materiais de suporte (plataforma, espaguete, tapetes...) - Treinar posicionamento que permita enxergar todos os alunos - Combinar posicionamento quando estão com auxílio de estagiário. - Deslocar-se deslizando ou nado de aproximação (crawl polo) - Dar instruções curtas e visuais para os auxiliares e alunos - Conhecer e respeitar as regras de segurança da piscina	- Atenção e decisão - Reconhecimento e antecipação - Respeito as orientações do professor durante toda a aula	*Revisão do Pannel de posicionamento e condutas (cards feitos pela Flávia) *Combinar previamente com o auxiliar o lugar de cada um  Atividade – Meu amigo professor	

## **Descrição das Atividades da 2ª. Semana Piscina + Segura (Eu aprendo com meu professor...)**

**Objetivo I** - A entrar na piscina primeiro com os pés

### **Atividade “Entrada + Segura”**

- Dividir a turma em pequenos grupos explicando que todos irão aprender e praticar 3 formas seguras de entrada na piscina.
- Cada forma de entrada estará associada a uma palavra-chave podendo explorar algo sobre prevenção (atenção, cuidado, calma, seguro) ou cor (semáforo)
- O professor fala a palavra chave ou cor e os alunos deverão executar a forma de entrada correspondente

Variações = ao final da execução as equipes podem formar uma frase usando as palavras chaves ou no caso de usar as cores o professor pode fazer uma relação com o Pare, Observe e Entre ( Pare = Esperar o professor autorizar, Observe = olhe o espaço e fique atento, Entre = Devagar e com segurança)

**Objetivo II** – A respirar e flutuar para minha segurança

### **Atividade “Peixinho muda de raia”**

- Os alunos devem ser instruídos a se deslocar nadando livre pela piscina e ao sinal do professor (apito) o aluno sem apoiar o pé no chão deve passar por baixo da raia fazendo apnéia ou variando o tempo de expiração com o objetivo de mudar o sentido em que estava nadando ao sair do outro lado da raia e mudar de decúbito fazendo a flutuação dorsal para descansar até o apito do professor novamente.

Variações = o professor pode usar de referência as raias, bambolês, tapetes ou outros materiais que sirvam de obstáculo para que o aluno mude o sentido ou a direção em que estava se deslocando e também de decúbito.

**Objetivo III** - A me deslocar e sair da piscina em segurança

### **Atividade “Circuito Mar Aberto com obstáculos”**

- Os alunos devem nadar em diversas direções com a piscina sem raia e com turbulência ou correnteza que pode ser feita pelos próprios alunos e ao comando do professor se manter em flutuação dorsal com variação no tempo de permanência na posição.

Variações = variar também usando o deslocamento submerso

**Objetivo IV** - Escolher qual boia é mais segura na piscina

### **Atividade “Revezamento do colete (ênfase em saber colocar o colete) “**

- Dividir o grupo em equipe e passar primeiro todas as informações de como colocar e tirar o colete
- Ao apito do professor cada integrante fará o passo a passo de como colocar um colete e na sequência entregar o mesmo ao próximo da equipe. A equipe que fizer o passo a passo mais completo ganha ponto.
- Num segundo momento eles deverão em forma de revezamento colocar o colete pular na piscina se posicionando em dec. dorsal e se deslocar com batimento de perna costas até a outra borda, chegando no lado oposto deve passar o colete para o próximo integrante da equipe que fará o mesmo exercício até chegar o último integrante.

Variações – falar sobre os coletes e suas diferenças de acordo com a atividade, mostrar fotos ou cada modelo caso tenha disponível na academia, aos pais falar sobre a boia recomendada para crianças pequenas e bebês uma sugestão é usar uma musiquinha para falar da boia nas aulas de bbs (letra sugerida usando a característica da boia infantil = Minha boia com apoio bem firme a me segurar e suporte de bracinho, bem seguro vou ficar, colorida e segura é melhor pra flutuar. Com papai junto de mim e a boia bem certinha brincadeira vai rolar)

**Objetivo V** - Que durante minha aula de natação o professor é o responsável por minha segurança

### **Atividade “ Meu amigo professor“**

Brincadeira O mestre mandou que... o aluno (ênfatizar as regrinhas de segurança para sair da piscina) após o comando o professor diz - Tudo o que o mestre mandar, faremos todos, piscina é atenção e com segurança tem diversão)!