

Sugestões de atividades para a 4ª Semanas P+S

4ª Semana: Partiu Férias + Seguras
1.Férias com supervisão tá garantida a diversão.
2.Eu sei que nadar na piscina é diferente de nadar no mar ou no rio. Eu respeito o ambiente e não me arrisco.
3.” Eu evito mergulhar, é com os pés que devo entrar!”, Água no umbigo, sinal de perigo.” “Água no joelho é o melhor conselho.”
4.Na água, nada de boias, o colete salva-vidas é o meu amigo do peito.
5.Eu sei me comportar em situações de tempestades, inundações e calor intenso para garantir minha diversão.

4ª. Semana P+S

Atividade 1. O que o meu braço alcança?

Descrição – usando diferentes objetos que afundam pedir para o aluno estender seu braço e soltar o objeto, na sequência coloca a mão na cintura, ao seu comando ele deve tentar pegar o mesmo objeto antes dele chegar no fundo da piscina.

Variações focando nas brincadeiras que permitam “alcançar ou objetos/pessoa” na distância de um braço. (exemplo pega pega com braço a frente)

Atividade 2. Estátua da Segurança

Descrição – os alunos devem ao chegar a um ambiente aquático, primeiro parar, segundo observar e terceiro identificar possíveis riscos. Como realizar: As crianças caminham livremente. Ao comando “Chegamos!”, todos devem fazer uma estátua. Em seguida, o professor pergunta:

- Onde estamos?
- É seguro entrar?
- Quem está supervisionando?
- Existe alguma regra para esse local?

- Utilize Mudança de temperatura da água, Correnteza em rios, Corrente de retorno na praia, Pedras escorregadias em cachoeiras, Áreas profundas, Locais sem guarda-vidas, Água turva ou com pouca visibilidade, Encostas e costões e outros.

Variações - imprimir e plastificar imagens de algumas mascotes da sobrasa evitando situações de perigo nos diferentes ambientes aquáticos (explore uma roda de conversa).

Atividade 3. Não siga essa onda

Descrição – Os alunos executam uma atividade na piscina (um nado, uma habilidade e ao sinal do professor) colocam o pé no chão para ouvir uma afirmativa que se for segura o aluno responde SIGO ESSA ONDA e se não for responde NÃO SIGO ESSA ONDA

Sugestão de perguntas

Se um amigo me chama para pular de ponta numa cachoeira eu vou mesmo sem conhecer a profundidade!

Entrar mesmo em locais onde vejo a bandeira vermelha é muito arriscado!

Nos passeios de barco ou esportes aquáticos sigo a orientação de usar o colete!

Prendo meu cabelo e não nado próximo aos ralos de fundo de uma piscina!

Insistir em entrar num ambiente aquático sem que nenhum adulto responsável me acompanhando não oferece risco!

Saber nadar em piscina me garante não correr riscos em ambientes como praia, rio com correnteza, águas profundas e cachoeiras!

Atividade 4. Colete salva vidas meu amigo do peito

Descrição - apresente diferentes coletes (pode ser imagens) e demonstre como vestir corretamente, ajustando todas as fivelas. Explique que boias de braço, infláveis e brinquedos não substituem o colete salva-vidas nem a supervisão de um adulto. Explore em aula atividades práticas de como nadar usando o colete

Atividade 5. “Eu sei me comportar em situações de tempestades, inundações e calor intenso para garantir minha diversão.

Incluir: tempestades, situações diversas em inundações e calor intenso

Descrição - usar cartinhas com situações distintas de riscos, tais como tempestades, ventos fortes, ressacas, inundações (dentro de casa, na rua, ao andar de bicicleta, andando de carro e outros) e ondas de forte calor, onde o aluno sorteará e na sequência tem que identificar quais são os cuidados que deve ter para que sua diversão seja + segura.

Após cada imagem, o professor faz perguntas como:

- Qual é o risco?
- O que pode acontecer?
- Como podemos agir com segurança?

Variação = usar os mascotes evidenciando os comportamentos seguros em cada situações climáticas adversa:

- Tempestades e raios,
- Entrada de frente fria e ventos
- Ressacas
- Inundações: dentro de casa, fora de casa, andando de bicicleta, andando de carro e outras
- Onda de calor extrema