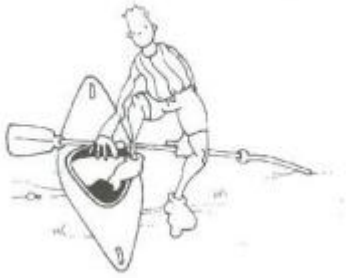









Identificação:	Projeto Meninos do Lago – PLANO DE AULA – Semanas 1 e 2	
Local:	Centros de Convivência	
Plano de aula nº: 01	Data:	
Turma:	Professor:	
Objetivo Geral:	Ênfase dos principais fundamentos faixa branca: 1- Apresentação do K1 (PROA-POPA-CONVÉS-CASCO-ANEL) 2- Apresentação dos equipamentos (REMO-COLETE-CAPACETE-SAIA-CABO DE RESGATE) 3- Vestir COLETE, CAPACETE e SAIA. 4- Entrada e saída da embarcação - seco (apoio) 5- Noções de equilíbrio na embarcação seco	
Objetivo Específico:	Conhecer os atletas e motivá-los a gostarem da modalidade deixando claro para todos o que é a canoagem e no que a modalidade poderá auxiliar no futuro. O maior desafio neste primeiro contato será DESPERTAR UMA PAIXÃO e para isso cada professor deverá desenvolver a sua metodologia que estimule os jovens atletas. Iniciar as atividades apresentando os equipamentos de forma bastante lúdica e participativa. Use a criatividade.	
Recursos Materiais:	10 barcos; 10 remos; 10 saias, 10 coletes, 10 capacetes, 10 bastões para remada no seco e 1 cabo de resgate.	
Tempo da Aula:	1h:30m	
Atividade	Descrição	Tempo de Execução
<u>EM LOCAL COM SOMBRA OU EM SALA DE AULA: APRESENTAÇÃO</u>	Apresentar-se, conhecer os atletas e motivá-los a gostarem da modalidade deixando claro para todos o que é a canoagem e no que a modalidade poderá auxiliar no futuro. O maior desafio neste primeiro contato será DESPERTAR UMA PAIXÃO e para isso cada professor deverá desenvolver a sua metodologia que estimule os jovens atletas. Explicação detalhada das regras de comportamento, participação e <u>intolerância com a reprovação escolar.</u>	30 minutos
<u>APRESENTAÇÃO DO BARCO NO GRAMADO</u> fazer um círculo com todos os 10 barcos.	Fazer apresentação do barco K1 – a) PROA e POPA b) CASCO, CONVÉS e ANEL **Insistir para que os atletas pronunciem cada uma das partes – APRENDAM DE VERDADE. ***Explicar que para modalidade de canoagem existe um barco específico ***Conscientizar da importância do zelo, limpeza e armazenagem da forma correta.	15 minutos

	<p>***Ensinar a importância de secar o barco depois do uso e como tirar a água com auxílio de outra pessoa.</p>	
<p>APRESENTAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS EM LOCAL COM SOMBRA</p>	<p>Fazer apresentação dos equipamentos, mostrar para que serve e vestir todos os atletas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a- Colete salva-vidas; b- Capacete; c- Saia; d- Cabo de resgate. <p>***Insistir para que os atletas pronunciem cada uma das partes – APRENDAM DE VERDADE.</p> <p>***Conscientizar da importância do zelo, limpeza e armazenagem da forma correta.</p>	<p>15 minutos</p>
<p>ENTRADA E SAÍDA DO BARCO NO SECO</p>	<p>1-Entrada e saída da embarcação com apoio correto;</p>  <p>2-Como colocar e retirar a saia;</p> 	<p>25 minutos</p>

	<p>3-Noções de equilíbrio embarcação:</p> <p>(a) braços abertos, levantar o casco com jogo de corpo e utilização das pernas;</p>  <p>(b) segurando o remo, repetir o mesmo exercício, porém prestar atenção na cabeça em direção ao casco levantado.</p>  <p>(c) estacionar o remo na popa e virando o tronco o atleta deverá segurar com as duas mãos no lado direito, sem movê-lo e depois no lado esquerdo.</p>  <p>(d) procedimento para retirada de água do barco em dupla:</p> 	
<p>Avaliação da aula</p>	<p>Sob forma de questionamentos abertos à turma. Verificando de forma subjetiva o interesse e entendimento adquirido.</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Tempo Total</p>		<p>1h30m</p>