

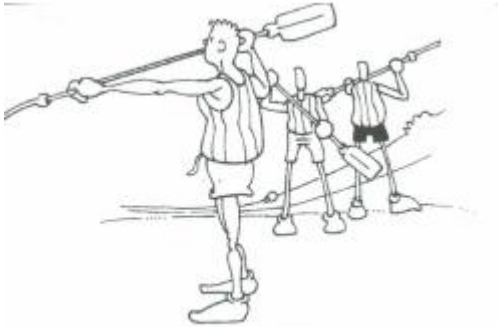
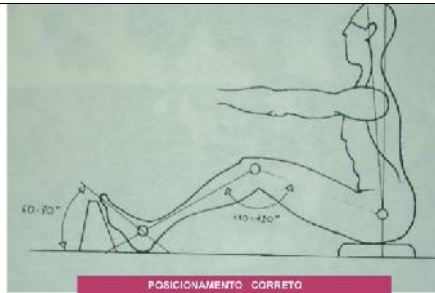


Identificação:	Projeto Meninos do Lago – PLANO DE AULA – Semanas 1 e 2	
Local:	Centros de Convivência	
Plano de aula nº: 02	Data:	
Turma:	Professor:	
Objetivo Geral:	Ênfase dos principais fundamentos faixa branca: 1- Escolha do remo; 2- Posicionamento das mãos; 3- Técnica remada no seco; 4- Sinais audiovisuais; 5- Jogar e recolher cabo de resgate.	
Objetivo Específico:	Iniciar o processo de propulsão da embarcação através da remada com técnica específica.	
Recursos Materiais:	10 remos-10 bastões para remada no seco-10 coletes salva-vidas- 1 ou mais cabo de resgate	
Horário da Aula:	1h30m	
Atividade	Descrição	Tempo de Execução
<u>AMBIENTE COM SOMBRA:</u>	<p>a)- ESCOLHA DO REMO: Desde o início o atleta precisa saber e entender qual o tamanho ideal de remo para a sua estatura. É evidente que no projeto social, dificilmente existirá equipamentos suficientes e apropriados, porém é importante que entendam como escolher o tamanho do remo. Para isso basta que o atleta fique em pé e consiga segura a pá, da forma abaixo:</p>  <p>b)-POSICIONAMENTO DAS MÃOS: aqui começa o <u>principal fundamento que objetiva a propulsão da embarcação</u> que é a técnica perfeita de remada. É fundamental que o atleta desde o início saiba posicionar as mãos de forma correta do remo, corrigir isso em fase mais avançada é muito difícil. De maneira bastante simples e objetiva, basta que o atleta coloque o remo sobre a cabeça, de forma que o braço e antebraço forme um ângulo de 90°, cuidando para que os espaços entre as mãos e</p>	30 minutos

	<p>as pás de cada lado tenham a mesma proporção de distância:</p>  <p>c)- TÉCNICA DE REMADA: Após a explanação sobre a pegada correta do remo, o professor deverá demonstrar em pé, a forma correta de remada e já iniciar o conhecimento das três fases: ATAQUE-TRAÇÃO-SÁIDA. Várias brincadeiras são possíveis neste momento, cabe a cada professor DESENVOLVER a sua metodologia de acordo com o seu público alvo.</p> 	
<p>EM LOCAL COM SOMBRA onde seja possível os atletas fiquem todos sentados no chão e com o pé apoiado.</p>	<p>TÉCNICA DE REMADA NO SECO. <u>Este é o principal exercício que o atleta terá que aprender</u> e que será cobrado nos SCOUTS TÉCNICOS. Trata-se de fundamento que acompanhará TODA a carreira do atleta e que tem que ser praticado com habitualidade. Cabe ao professor motivar que os atletas treinem este exercício em casa.</p> <p>a)-ALINHAR todos os atletas sentados no chão e passar para cada um o bastão simulador da remada.</p> <p>b)-O pé deve estar apoiado em alguma superfície, simulando o posicionamento do finca-pé.</p> <p>c)-POSICIONAR o corpo da forma correta:</p>	<p>20 minutos</p>



d)-EXPLICAR e TREINAR:

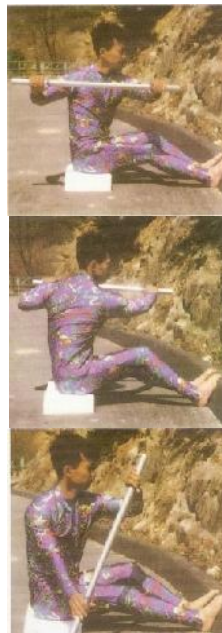
O ciclo de remada está dividido em duas fases: **aquática e aérea**.

- **A fase aquática.** Divide-se em três subfases.

- *ataque
- *tração
- *saída



- **A fase aérea.** Divide-se em duas subfases.

- *subida do remo
- *ataque aéreo



***Esse importante exercício é muito cansativo, principalmente para os atletas faixas brancas, de forma que o professor deverá CRIAR fórmulas que minimizem o desconforto e que transforme a ação em algo prazeroso.

EM ESPAÇO AMPLO		20 minutos
	<p>SINAIS AUDIOVISUAIS - Muito embora na prática da Canoagem Slalom e do Caiaque Polo estes sinais audiovisuais universais não sejam utilizados, os mesmos poderão ser úteis em algumas atividades de rios de forma que vale a pena o entendimento pelos atletas. ***Mais um momento que pode ser atrativo ao atleta se o professor usar da criatividade para ensinar. Várias brincadeiras são possíveis de serem elaboradas.</p> <p>SOCORRO - cruzar os braços formando um "X"/ Sinal sonoro: três silvos longos.</p>  <p>PARAR - subir e descer o remo ou apenas os braços na horizontal.</p>  <p>DIREÇÃO A SEGUIR - apontar o remo ou o braço na direção a seguir (*jamais apontar em direção ao obstáculo).</p>  <p>TUDO BEM -bater com a mão na parte de cima do capacete.</p> 	

<p>EM LOCAL AMPLO NO SECO e na água se a temperatura externa estiver acima de 20°C.</p>	<p>LANÇAMENTO DE CABO DE RESGATE: Mostrar o procedimento básico do que fazer quando o mesmo receber o cabo de resgate, que é virar de costa para o resgatista, posicionando as pernas para cima, com a corda passando pelo ombro. Importante não deixar que enrolem a corda na mão ou em qualquer outro membro:</p>  <p>Posicionamento correto, sempre de costas para a corrente e para o resgatista. Nunca ficar em pé para evitar que fique preso.</p>  <p>Posicionamento errado, propício a afogamento e acidentes.</p>	<p>15 minutos</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>