






Identificação:	Projeto Meninos do Lago – PLANO DE AULA – Semanas 1 e 2	
Local:	Centros de Convivência	
Plano de aula nº: 03	Data:	
Turma:	Professor:	
Objetivo Geral:	<p>Repetir os fundamentos das aulas anteriores, porém agora com os atletas entrando na água.</p> <p>***Antes, porém, de colocar crianças e jovens nas águas geladas é preciso ter em mente que está cada vez mais claro que o grande índice de desistência dos atletas na canoagem se relaciona, principalmente, às dificuldades e incômodos de enfrentar as baixas temperaturas tanto do ambiente externo como da água.</p> <p>***Portanto, se o objetivo for “preservar” o número de jovens atletas iniciantes, é necessário que nas estações de outono, inverno e primavera o contato integral com a água (natação) aconteça <u>somente em dias ensolarados e com temperaturas iguais ou acima de 20°C.</u></p> <p>***É preciso que se evite que o jovem atleta passe frio ao lado das piscinas ou do lago, ou seja, uma toalha seca e agasalhos devem ficar disponíveis e o professor deve exigir que ao sair da piscina ele se enxugue e vista um agasalho.</p> <p>***Nos fundamentos que exigem o contato integral com a água: natação, resgate, rolamento e etc, o professor deverá deixar os atletas o mínimo possível dentro da água, ou seja, se 10 (dez) alunos vão fazer o fundamento de entrar e sair da embarcação todos devem estar dentro do caiaque, porém, o exercício do fundamento será individual e quando sair o atleta molhado deverá se secar, colocar o agasalho e ficar aguardando o restante da turma fora da piscina.</p> <p>***Evitar de ensinar o fundamento da natação sem colete fora da estação do verão e lembrar que a sensibilidade a frio é DIFERENTE entre as pessoas.</p> <p>Ênfase dos principais fundamentos faixa branca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Vestir COLETE, CAPACETE e SAIA. 2- Natação com colete salva-vidas e utilização do cabo de resgate. 3- Noções de equilíbrio e saída da embarcação na água. 	
Objetivo Específico:	É fundamental que o jovem atleta sinta confiança no seu equipamento de flutuação e aprenda a sair da embarcação sem se apavorar e tampouco correr o risco de se enroscar.	
Recursos Materiais:	10 barcos; 10 saias, 10 coletes, 10 toalhas, 10 agasalhos e 1 cabo de resgate.	
Tempo da Aula:	1h:30m	

Atividade	Descrição	Tempo de Execução
<p><u>EM PISCINAS OU RIOS DE POUCA PROFUNDIDADE, SEM CORRENTE E DE FÁCIL ACESSO PARA O CASO DE NECESSIDADE DE RESGATE</u></p>	<p>1- Vestir COLETE, CAPACETE e SAIA</p> <p>Antes de iniciar as atividades é importante que os atletas estejam vestindo os equipamentos que farão parte dos próximos fundamentos, como, por exemplo, entrar e sair das embarcações onde todos (**em tese) devem estar vestindo colete, capacete e saia.</p> <p>***Para que seja possível o exercício, sem colocar em risco o atleta, é importante que os equipamentos estejam devidamente “ajustados” ao corpo. <u>Se o capacete ou a saia não estiverem bem acomodados ao corpo por serem grandes ou muito apertados, é recomendável que se faça os exercícios sem a utilização deles.</u></p>	<p>10 minutos</p>
<p><u>EM PISCINAS OU RIOS DE POUCA PROFUNDIDADE, SEM CORRENTE E DE FÁCIL ACESSO PARA O CASO DE NECESSIDADE DE RESGATE</u></p>	<p>2-Natação com colete salva-vidas e utilização do cabo de resgate.</p> <p>a) Colocar ao lado da piscina, as toalhas e agasalhos de cada atleta e explicar ao atleta que logo após sair da água deverá se enxugar e se agasalhar (5 minutos);</p> <p>b) Ainda no seco o professor deverá treinar o atleta como segurar a corda ao ser resgatado (10 minutos);</p> <div data-bbox="667 1485 1209 1653">  <p>Posicionamento correto, sempre de costas para a corrente e para o resgatista. Nunca ficar em pé para evitar que fique preso.</p> </div> <div data-bbox="667 1709 1209 1854">  <p>Posicionamento errado, propício a afogamento e acidentes.</p> </div>	<p>40 minutos</p>

	<p>c) Na piscina rasa, fazer com que os jovens atletas corram de uma margem à outra para se ambientar com a temperatura da água. O professor deverá estar na água e evitar que haja algazarra que dificulte o controle (5 minutos).</p> <p>***Se o professor perceber algum atleta com muito desconforto com a água, com tosse, gripe e etc, deverá retirá-lo dos exercícios.</p> <p>d) Com o corpo já acostumado, TODOS devem se deitar de frente para o professor e nadar de encontro na forma de “cachorrinho” para adquirir confiança no equipamento de flutuação (10 minutos).</p> <p>e) Em seguida o professor começará a lançar o cabo de resgate e o atleta deverá proceder da forma correta (10 minutos).</p> <p>f) Cada atleta resgatado deverá sair da piscina e se enxugar, colocando em seguida o agasalho.</p>	
<p><u>EM PISCINAS OU RIOS DE POUCA PROFUNDIDADE, SEM CORRENTE E DE FÁCIL ACESSO PARA O CASO DE NECESSIDADE DE RESGATE</u></p>	<p>3-Noções de equilíbrio na água e saída da embarcação</p> <p>a) Com todos os atletas embarcados em fila na piscina, se apoiando na borda, o professor deverá fazer com que os mesmos utilizando apenas as mãos, “um por vez”, saiam da fila em direção a ele;</p> <p>b) Ao lado do professor, deverá fazer movimentos de equilíbrio:</p> <div style="text-align: center;">   </div>	<p>35 minutos</p>

	<p>c) Não esquecer do procedimento para retirar a saia: PRIMEIRO: as duas mãos apalpando as laterais da embarcação na altura da cintura do atleta. SEGUNDO: escorregar as duas mãos pela borda da embarcação até chegar na altura da alça da saia. TERCEIRO: com as duas mãos o atleta deverá puxar a alça.</p>  <p>***Para encerrar o atleta, com apoio do professor, deverá desvirar a embarcação e auxiliá-lo a retirar a água. ***Sem demorar deverá sair da piscina para se enxugar e vestir novamente o agasalho.</p>	
Avaliação da aula	Sob forma de questionamentos abertos à turma. Verificando de forma subjetiva o interesse e entendimento adquirido.	5 minutos
Tempo Total		1h30m