



Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

MÊS: Julho

PROFESSOR: César Augusto Zancheta da Silva/Lorena Murata

OFICINA: Natação

TURMAS: 1, 2, 3

TEMA: Atividades Teóricas (Cuidados no Meio Líquido)

OBJETIVO:

Trabalhar e aperfeiçoar os fundamentos básicos da modalidade especificando e dando ênfase em cada fundamento mudando a dinâmica de cada exercício assim trabalhando em cima da particularidade e dificuldade de cada aluno. Devido às baixas temperaturas da água foi dada continuidade de forma teórica sobre os cuidados diante ao meio líquido.

DESENVOLVIMENTO:

- **Cuidados ao meio líquido:**
- Orientação Profissional: Sempre estar na presença de um adulto responsável para poder entrar na piscina.
- Higiene: Para praticar a natação, existe uma recomendação básica de higiene: passar pela ducha antes de entrar na água. Também se recomenda evitar o uso de cremes de cabelo, óleos e hidratantes corporais antes de pular na água. Outro ponto importante é o uso do chinelo de borracha para circular na área da piscina, evitando levar a sujeira para a água, além de ajudar a prevenir acidentes.
- Alongamento e Aquecimento: Sempre, antes de iniciar a prática, é importante realizar alongamentos que priorizam os grandes grupos musculares e exercícios para aquecer as grandes articulações. Já o aquecimento deve ser feito na água e de forma lenta, para que o sistema cardiorrespiratório comece a sentir os primeiros efeitos da atividade física.
- Equipamentos Básicos: Recomenda-se o uso de roupas de banho adequadas, tais como o maiô “nadador” para mulheres, e a sunga para os homens. Além disso, o uso de acessórios como touca e óculos de mergulho também são fundamentais, pois auxiliam a prática do exercício, melhorando o campo de visão sem irritar os olhos.



Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

- **Alimentação:** Apesar de ser uma prática de baixo impacto, nadar exige muita energia! Por isso, e para garantir um melhor desempenho e recuperação, antes e depois da prática, é essencial cuidar da alimentação e montar um cardápio saudável. Afinal, cerca de 30 a 60 minutos antes de nadar é preciso fazer uma alimentação leve e rica em nutrientes. O mais indicado é o consumo de frutas, verduras e legumes que possam garantir energia para praticar a atividade com sucesso. Já depois de nadar, o ideal é consumir alimentos ricos em proteínas, que auxiliam na recuperação dos músculos.

FEEDBACK DA AULA:

- **TURMA 1:** Durante as atividades de natação teóricas desenvolvidas durante o mês o feedback continua sendo positivo, com o material de forma bem lúdica os alunos continuaram absorvendo muitas informações principalmente de cuidados no meio líquido que são fundamentais principalmente para essa faixa etária.
- **TURMA 2:** Durante as atividades de natação teóricas desenvolvidas durante o mês o feedback foi bom, os alunos puderam esclarecer diversas dúvidas e corresponderam bem ao objetivo da atividade.
- **TURMA 3:** Durante as atividades de natação teóricas desenvolvidas durante o mês o feedback continua sendo médio, essa turma corresponde as atividades teóricas e esclareceram algumas dúvidas tendo um bom aproveitamento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.cbm.al.gov.br/paginas/view/37/cuidados-em-ambientes-aquaticos>

<https://efdeportes.com/efd170/a-adaptacao-ao-meio-aquatico.htm>