

Adolfo Humberto Deluca • Ivani Regina C. Fernandes



Brincadeiras

e

Jogos Aquáticos

mais de 100 atividades na água



2ª edição

2ª edição

BRINCADEIRAS

E

JOGOS AQUÁTICOS

MAIS DE 100 ATIVIDADES NA ÁGUA

1999



Direitos exclusivos para a lingua portuguesa
Copyright ©1999 by
EDITORA SPRINT LTDA.
Rua Adolfo Mota, 69 - Tijuca
CEP 20540-100 - Rio de Janeiro - RJ
Tel.: (021) 264-8080 - Fax: (021) 284-9340
e-mail: sprint@sprint.com.br
home page: www.sprint.com.br

ISBN 85-7332-041-9

Reservados todos os direitos.
Proibida a reprodução desta obra, ou de suas partes,
sem o consentimento expresso da Editora.

Capa: João Renato
Editoração: Flavia Pamplona

CIP-Brasil. Catalogação na fonte.

DELUCA, Adolfo Humberto.

BRINCADEIRAS E JOGOS AQUÁTICOS
Rio de Janeiro - SPRINT, 2ª edição, 1999
(1ª edição, 1997)

ISBN 85-7332-041-9

1. Educação Física
2. Recreação Aquática
3. Psicomotricidade

Depósito legal na Biblioteca Nacional, conforme
Decreto nº 1825 de 20 de dezembro de 1967

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

AGRADECIMENTOS

*Ao meu pai, Carlos, por me mostrar o caminho
e a serenidade de viver.*

*À minha mãe, Odila, por estar ao meu lado
em todos os momentos de minha vida.*

*Aos meus irmãos, Suzi, Sioni e Júnior,
por compartilharem as alegrias desta vida.*

Ivani R.C. Fernandes

*À minha mãe Isaura, por ter me encaminhado a Natação,
o esporte que tanto amo.*

Aos meus técnicos, por terem me motivado a praticá-lo.

*Aos meus professores por terem me orientado
e me mostrado o caminho para o sucesso.*

*A minha filha Stephany e meu filho Gregory,
por me darem coragem de lutar*

e enfrentar esta maravilhosa vida.

Adolfo Deluca

DEDICATÓRIA

*Dedicamos este livro a todos os professores
que queiram proporcionar momentos de alegria e
prazer para seus alunos.*

PREFÁCIO

"Nós sempre imaginamos que a criança aprende melhor brincando."

Para confirmar o que pensamos, vimos colocado em um livro aquilo que norteou nossa conduta pedagógica.

Os autores, Prof. Adolfo Humberto Deluca e a Profa. Ivani Regina Camargo Fernandes, com muita propriedade souberam enfileirar uma seqüência de jogos de grande alcance pedagógico que, com certeza, norteará o trabalho de todos os professores de natação que, certamente farão uso desta excelente obra.

DAVID CAMARGO MACHADO

ÍNDICE

Introdução	13
Capítulo 1 Adaptação	15
Capítulo 2 Aprendizagem	33
Capítulo 3 Aperfeiçoamento	43
Capítulo 4 Jovens	53
Capítulo 5 Adultos	61
Capítulo 6 Atividades Lúdicas – durante a aula de natação	75
Capítulo 7 Alerta	91
Capítulo 8 Revezamentos	97
Capítulo 9 Treinamento	109
Capítulo 10 Gincanas	123
Referências Bibliográficas	129

O AUTOR

PROFESSOR ADOLFO HUMBERTO DELUCA

Editor e produtor da fita de vídeo "Natação em Academias".

Formado pela Faculdade de Educação Física de Santo André – FEFISA – 1978.

Palestrante no Encontro Mineiro de Atividades Físicas – ENAF – Poços de Caldas – 1996.

Coordenador e palestrante na Internation Convention Sport and Fitness – São Paulo – 1996.

Palestrante 9ª Jornada Paranaense de Educação Física – Curitiba – 1996.

Palestrante 3ª Convenção Saúde Fitness – Campinas – 1996.

Palestrante 2ª Conferência Mineira de Atividades Físicas – COMAFI – 1996.

Palestrante 7ª Convenção Brasil Nordeste de Fitness – Natal – 1996.

Palestrante 3ª Convenção Norte Nordeste Aero Dance – Fortaleza – 1996.

Técnico do Esporte Clube Pinheiros – São Paulo – 1977 a 1983.

Presidente da Federação Paulista de Natação – São Paulo – 1988 a 1991.

Promotor e palestrante do I Meeting de Atividades Físicas – São Paulo – 1996.

Representante do Brasil no 29º Encontro Mundial de Esportes – Olímpia – Grécia 1989.

A AUTORA

PROFESSORA IVANI REGINA CAMARGO FERNANDES

Formada pelas Faculdades Metropolitanas Unidas no curso de Educação Física – 1994.

Formada pelas Faculdades Metropolitanas Unidas no curso de Pedagogia – 1989.

Especialização em Pré-Escola.

Diretora pedagógica da Escola Sport Station de Natação.

Assessora de Promoções da Associação Museu da Natação Brasileira.

Organizadora do I Meeting Paulista de Atividades Físicas – São Paulo – 1996.

INTRODUÇÃO

Este livro tem o intuito de levar aos professores uma maneira rápida e simples de viabilizar nos dias de hoje, o prazer e a alegria das aulas de natação. Proporcionando ao aluno maior liberdade através de brincadeiras e jogos para que atinjam um maior intercâmbio entre o movimento e o prazer. O movimento na tenra idade poderá ser de forma espontânea e provocada. Para isso, iremos propor uma seqüência de atividades para que os alunos possam realizar em gestos simples a sua locomoção no meio líquido.

Neste livro, estaremos sugerindo algumas atividades, que já foram utilizadas em nossas turmas e na qual observamos um interesse muito grande do aluno e do atleta perante as atividades propostas. O professor não deverá se limitar apenas nessas nossas sugestões. As atividades e jogos aqui sugeridos, poderão ser adaptados à realidade de cada um.

Os fatores tempo, local, material, disponibilidade de alunos farão despertar a criatividade, dando oportunidade para cada um ser o que é, realizar-se e revelar-se, levando os alunos a ter confiança em si e em seus colegas, a ter responsabilidade e respeito ao próximo, dar o melhor de si, desenvolvendo a criatividade, para que sempre encontrem alternativas para qualquer tipo de situações.

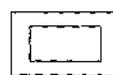
Capitulo 1

ADAPTAÇÃO

(ATÉ 4 ANOS APROXIMADAMENTE)

Gráfico das Atividades

Organograma:



= Piscina



= Aluno



= Aluno iniciante
ou pegador



= Material



= Professor



= Tapete de E.V.A.



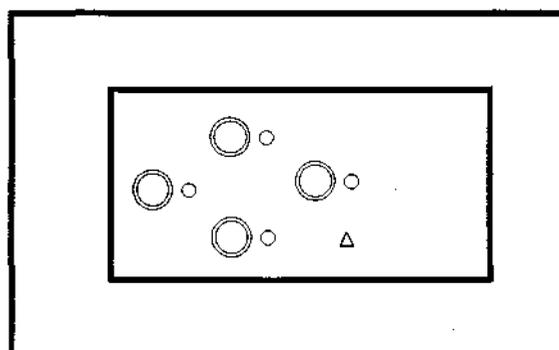
= BAMBOLÊ

As atividades aquáticas na fase de adaptação exercem um papel importantíssimo no desenvolvimento do aluno na aula de natação. Neste capítulo iremos abordar crianças até 04 anos de idade aproximadamente, onde as atividades são caracterizadas pela ausência de vencedores, procurando imitar situações conhecidas, onde seu desenvolvimento poderá sofrer modificações quanto a sua duração, ajudando a desenvolver sua aprendizagem motora, sociabilização, ritmo e coordenação, utilizando as formas básicas de movimento, como: andar, saltar, correr e mais específico na água, flutuação, deslocamento e respiração.

A fantasia e a invenção agirão de forma contundente para o passatempo e divertimento dos alunos. As atividades aqui sugeridas contarão com regras simples de serem compreendidas.

1.

- a) Nome: **DENTRO E FORA**
- b) Material: Bambolês
- c) Objetivo: Levar a criança a adaptação ao meio líquido através da imersão.
- d) Formação: Os alunos deverão estar distribuídos livremente pela piscina. O professor deverá estar dentro da água.
- e) Organização: Cada aluno deverá estar ao lado de um bambolê, com o nível da água na altura da cintura. Os bambolês deverão estar distribuídos na superfície da água.

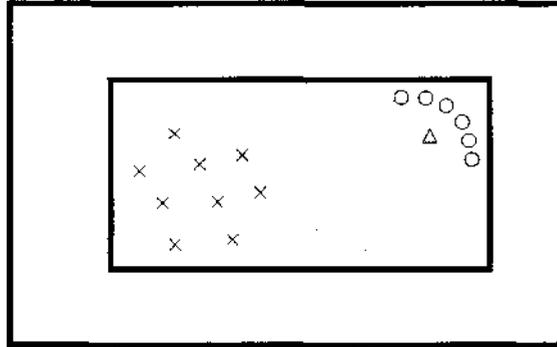


DENTRO E FORA

- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão entrar ou sair de seu bambolê.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida, de acordo com o interesse do grupo.

2.

- a) Nome: **GOLFINHO COLORIDO**
- b) Material: Brinquedos de diferentes formas, cores e tamanhos.
- c) Objetivo: Levar a criança a adaptação ao meio líquido através da agilidade e atenção.



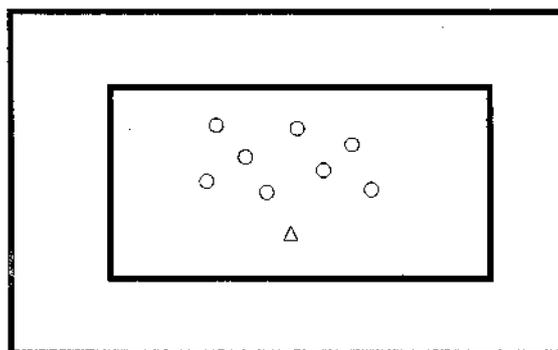
GOLFINHO COLORIDO

- d) Formação: Os alunos deverão ficar encostados na borda da piscina e o professor deverá estar de frente para eles.
- e) Organização: Os materiais deverão estar distribuídos pela piscina.
- f) Desenvolvimento: O professor deverá falar "golfinho colorido" e as crianças deverão responder: de que cor? O professor escolherá uma cor e as crianças deverão procurar objetos na piscina, com a cor solicitada.
- g) Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo

3.

- a) Nome: **O CONTADOR DE ESTÓRIAS**
- b) Material: Utilizar materiais de acordo com a estória a ser contada.

- c) **Objetivo:** Levar a criança a adaptação ao meio líquido, estimulando sua imaginação e liberdade de movimentos, através da interpretação.
- d) **Formação:** Os alunos deverão estar distribuídos livremente pela piscina. O professor deverá estar de frente para eles.

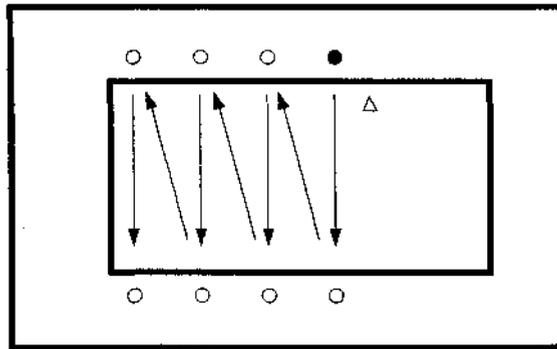


O CONTADOR DE ESTÓRIAS

- e) **Desenvolvimento:** O professor deverá contar uma estória e os alunos deverão interpretá-la com movimentos, tais como: afundar, boiar, nadar, saltar, mergulhar, etc.
- f) **Final:** Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.

4.

- a) **Nome:** **TELEFONE SUBMARINO**
- b) **Material:** -x-
- c) **Objetivo:** Levar a criança a adaptação ao meio líquido estimulando sua memorização.
- d) **Formação:** Em fileiras, divididos em dois grupos e sentados na borda da piscina. Um grupo de frente para o outro.
- e) **Organização:** O professor deverá estar na água ao lado do último aluno de uma das fileiras.
- f) **Desenvolvimento:** O professor falará em voz baixa, ao primeiro aluno de uma das fileiras, uma palavra, frase ou oração. Este aluno deverá nadar por baixo da água ou andar, até o



TELEFONE SUBMARINO

primeiro aluno da fileira à sua frente, transmitir o que lhe foi dito e sentar. Este segundo aluno deverá voltar nadando ou andando e transmitir para o próximo e assim sucessivamente, até o último aluno. Este, por sua vez, deverá falar em voz alta o que lhe foi transmitido. Observar se a palavra, frase ou oração foi fiel a original.

g) Final:

5.

a) Nome:

ACERTAR O ALVO

b) Material:

Caixa de plástico, tapetes de e.v.a., bolas pequenas.

c) Objetivo:

Levar a criança a adaptação ao meio líquido, através da coordenação motora.

d) Formação:

Em coluna.

e) Organização:

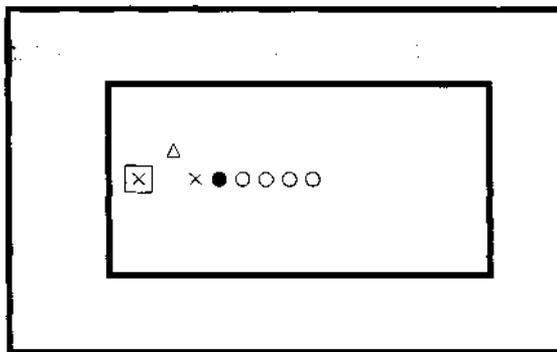
O tapete deverá ficar encostado na borda da piscina com a caixa de plástico no centro. O primeiro aluno de cada coluna deverá estar à três metros da caixa, com três bolas. O professor deverá estar na água entre o material e os alunos.

f) Desenvolvimento:

Ao sinal do professor, a criança deverá se locomover próximo ao alvo e tentar acertá-lo atirando uma bola de cada vez. Este por sua vez deverá voltar ao final da coluna.

g) Final:

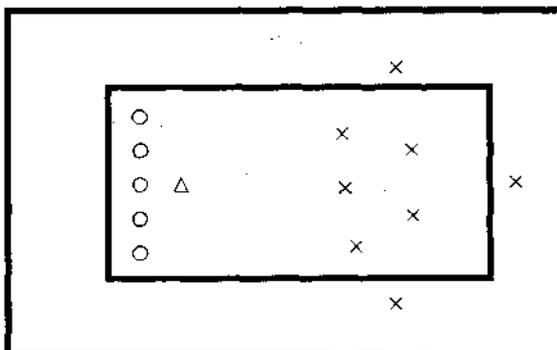
Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.



ACERTAR O ALVO

6.

- a) Nome: **LIMPEZA AQUÁTICA**
- b) Material: Vários objetos de tamanhos e formas diferentes, uma caixa plástica.
- c) Objetivos: Levar a criança a adaptação ao meio líquido e propiciar noções de espaço e organização.
- d) Formação: Encostados na borda da piscina. O professor deverá estar na água, em frente à eles.
- e) Organização: Os materiais deverão estar distribuídos pela piscina.

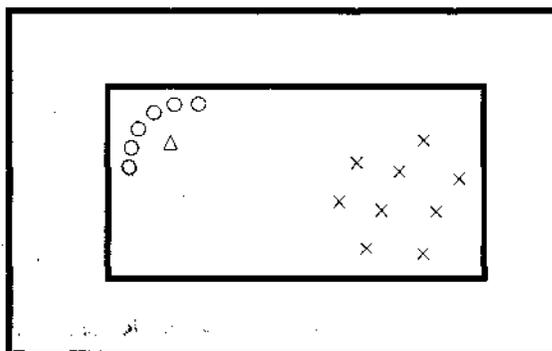


LIMPEZA AQUÁTICA

- f) **Desenvolvimento:** Ao sinal do professor, os alunos deverão recolher todos os objetos espalhados pela piscina e colocá-los em uma caixa.
- g) **Final:** Esta atividade deverá ser utilizada no final da aula. Nenhum brinquedo deverá ficar na água.

7.

- a) **Nome:** **PESCARIA NA PISCINA**
- b) **Material:** Peixinhos de e.v.a.
- c) **Objetivo:** Levar a criança à adaptação ao meio líquido, noções de espaço e coordenação.

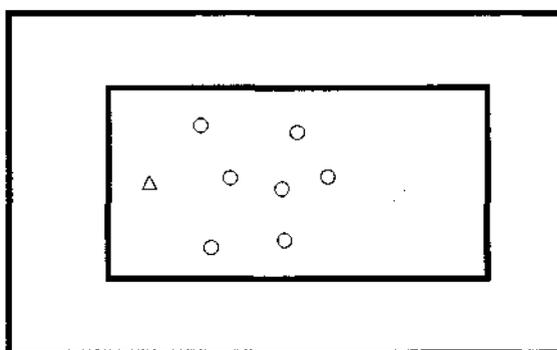


PESCARIA NA PISCINA

- d) **Formação:** Encostados na borda da piscina. O professor deverá estar na água, em frente a eles.
- e) **Organização:** Os peixinhos deverão estar distribuídos livremente pela superfície da água.
- f) **Desenvolvimento:** Vários peixinhos serão espalhados pela água, ao sinal do professor as crianças deverão pescá-los com as mãos e fixá-los nas bordas.
- g) **Final:** Nenhum peixinho deverá sobrar na superfície da água.

8.

- a) Nome: **DURO OU MOLE**
- b) Material: -x-
- c) Objetivo: Levar a criança à adaptação ao meio líquido, despertar a atenção e coordenação.
- d) Formação: Os alunos deverão estar distribuídos livremente pela piscina. O professor deverá estar de frente a eles.
- e) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, as crianças deverão ficar em pé, imóveis ou agachar, com o queixo na água. Ao ouvir a palavra "duro", as crianças deverão ficar de pé. E a palavra "mole", as crianças deverão agachar.
- f) Final: Observar a atenção e coordenação das crianças.



DURO OU MOLE

9.

- a) Nome: **O TRENZINHO**
- b) Material: -x-
- c) Objetivo: Levar a criança à adaptação ao meio líquido, despertar a atenção e coordenação.
- d) Formação: Formar uma coluna.
- e) Organização: O professor será o primeiro da coluna e os alunos deverão estar segurando no ombro dos colegas. Dentro da água na parte rasa.
- f) Desenvolvimento: Ao formar a coluna, o professor deverá enumerar as crianças onde ele será o maquinista. Andando e cantando, escolherá um número, e este por sua vez,

deverá ir até a frente do grupo, passando a ser o maquinista.

Obs.:

A música a escolher.

g) Final:

Todos os alunos deverão passar pela posição do maquinista.



O TREZINHO

10.

a) Nome:

ESPELHO

b) Material:

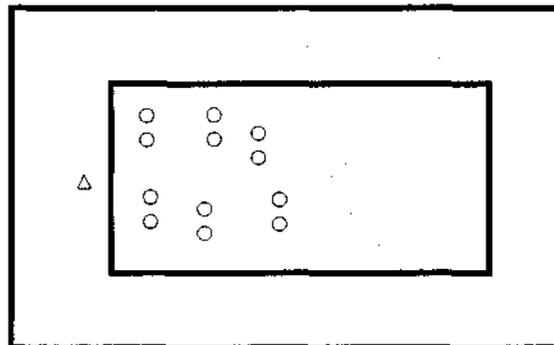
-x-

c) Objetivo:

Levar a criança à adaptação ao meio líquido, a coordenação, observação e ritmo.

d) Formação:

Em duplas, distribuídos livremente pela piscina. O professor deverá estar fora da água.

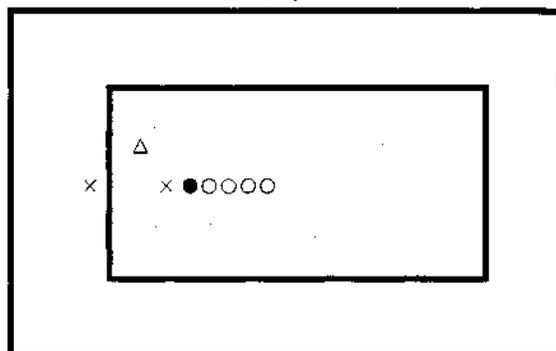


ESPELHO

- e) Organização: Os alunos de cada dupla deverão estar posicionados de frente, a um metro um do outro.
- f) Desenvolvimento: Um dos alunos de cada dupla, será escolhido para ser o líder. O seu colega deverá imitá-lo, ao sinal do professor. Após, deverá ser trocado o líder.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.

11.

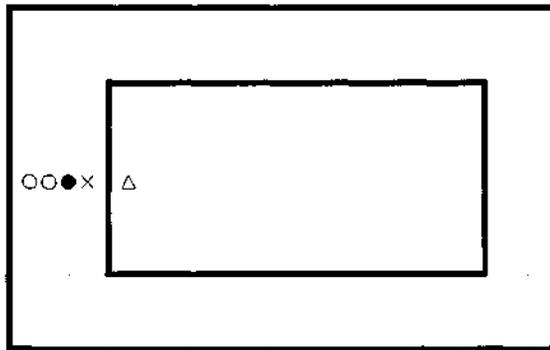
- a) Nome: **TIGELA CHEIA**
- b) Material: Tigela e esponja
- c) Objetivo: Levar a criança à adaptação ao meio líquido e a desenvolver a coordenação motora.
- d) Formação: Os alunos deverão estar em coluna. O professor deverá estar dentro da água.
- e) Organização: O primeiro aluno da coluna deverá estar com uma esponja na mão, posicionado à três metros da borda da piscina, em frente à tigela.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, a criança deverá andar com a esponja molhada, até a tigela que estará na borda da piscina. Deverá apertar a esponja dentro da tigela, voltar e passar a esponja para o próximo, se dirigindo ao final da fila.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.



TIGELA CHEIA

12.

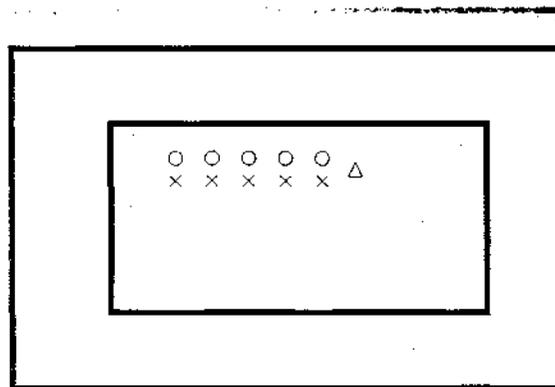
- a) Nome: **O TÚNEL**
- b) Material: Tapete de e.v.a.
- c) Objetivo: Levar a criança à adaptação ao meio líquido, ao desenvolvimento da coordenação motora e iniciação ao mergulho.
- d) Formação: Em coluna. Fora da água.
- e) Organização: O túnel deverá estar na borda da piscina e os alunos, posicionados atrás. O professor deverá estar na piscina.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, um aluno de cada vez deverá, passar pelo túnel e mergulhar.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.



O TÚNEL

13.

- a) Nome: **O GARÇON**
- b) Material: Prancha e objetos pequenos.
- c) Objetivo: Levar a criança a adaptação ao meio líquido e o desenvolvimento da coordenação motora.
- d) Formação: Em fileira, encostados na borda da piscina. O professor deverá estar ao lado dela.
- e) Organização: Cada aluno deverá estar com uma prancha na superfície da água, e um objeto sobre ela.

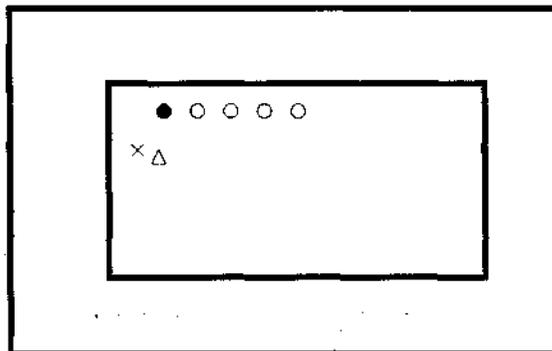


O GARÇOM

- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, as crianças deverão transportar, andando, até o outro lado da piscina, o objeto, sem deixá-lo cair. O professor poderá acrescentar outros objetos.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida, de acordo com o interesse do grupo.

14.

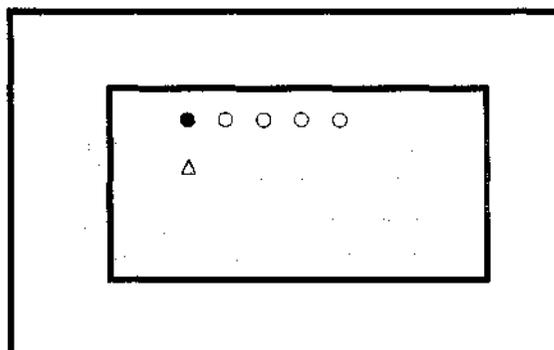
- a) Nome: **VISÃO AQUÁTICA**
- b) Material: Objetos coloridos
- c) Objetivo: Levar a criança à adaptação ao meio líquido e a iniciação à respiração.
- d) Formação: Em fileira, encostados na borda da piscina. O professor deverá estar dentro da água.
- e) Organização: O professor deverá estar com alguns objetos coloridos na mão e de frente ao primeiro aluno.
- f) Desenvolvimento: O professor deverá mostrar, em baixo da água, para cada aluno, um objeto colorido. O aluno deverá afundar e dizer a cor mostrada.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo, ou até que todos atinjam o objetivo.



VISÃO AQUÁTICA

15.

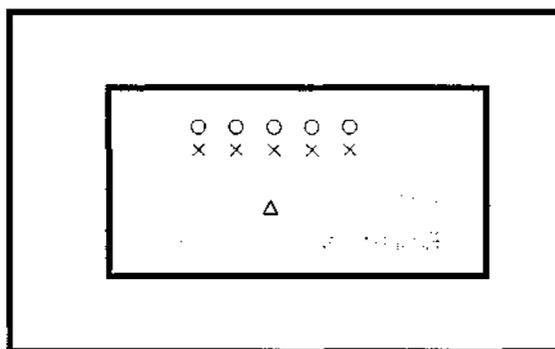
- a) Nome: **VISÃO AQUÁTICA II**
- b) Material: -x-
- c) Objetivo: Levar a criança à adaptação ao meio líquido e a iniciação à respiração.
- d) Formação: Em fileira, encostados na borda da piscina. O professor deverá estar dentro da água.
- e) Organização: O professor deverá estar de frente ao primeiro aluno.
- f) Desenvolvimento: O professor deverá mostrar, em baixo da água, para cada aluno, os dedos das mãos. O aluno deverá afundar e dizer o número de dedos mostrados.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo, ou até que todos atinjam o objetivo.



VISÃO AQUÁTICA II

16.

- a) Nome: **EM BUSCA DO BRINQUEDO PERDIDO**
- b) Material: Objetos de diferentes tamanhos e cores.
- c) Objetivo: Levar a criança à adaptação ao meio líquido através da coordenação e atenção.
- d) Formação: Encostados na borda da piscina. O professor deverá estar dentro da água.
- e) Organização: Cada criança receberá um objeto para identificá-lo. Após, ele será recolhido e o professor distribuirá todos os objetos pela piscina.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão buscar o seu objeto.
- Obs.: Troca-se os objetos durante a atividade.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.

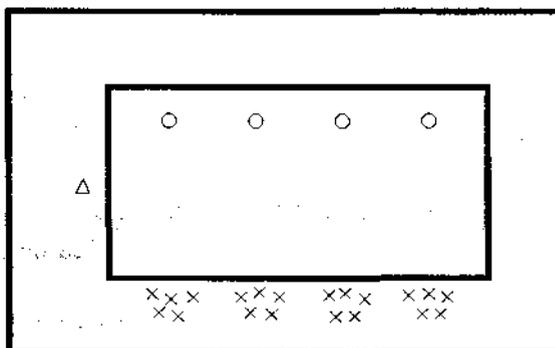


EM BUSCA DO BRINQUEDO PERDIDO

17.

- a) Nome: **A GRANDE TORRE**
- b) Material: Pool bouy (bóia de perna)
- c) Objetivo: Levar a criança à adaptação ao meio líquido, equilíbrio e desenvolvimento da coordenação motora.
- d) Formação: Encostados na borda da piscina. O professor deverá estar fora da água.

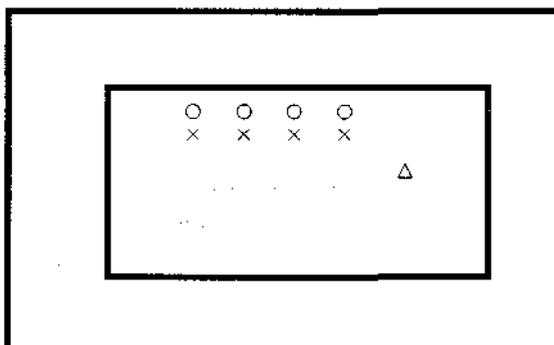
- e) Organização: Vários pool bouys deverão estar na borda da piscina e o aluno à sua frente, aproximadamente a 5 metros de distância.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o aluno deverá se locomover até os objetos e empilhá-los.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.



A GRANDE TORRE

18.

- a) Nome: **VENTANIA**
- b) Material: Bolinhas de Pingue-pongue
- c) Objetivo: Levar a criança à adaptação aquática e iniciação a respiração.

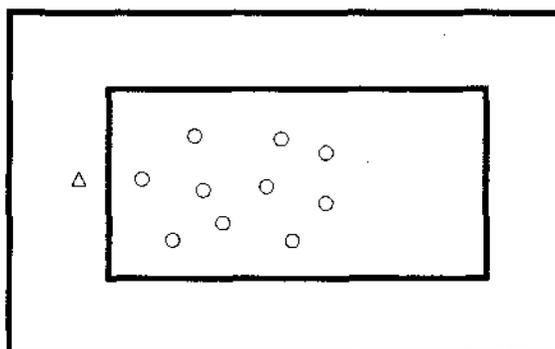


VENTANIA

- d) Formação: Em fileira, encostados na borda da piscina. O professor deverá estar dentro da água.
- e) Organização: Os alunos não poderão segurar a bolinha e elas deverão estar na superfície da água, em frente à eles.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão assoprar a bolinha, até que ela chegue ao outro lado da piscina.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.

19.

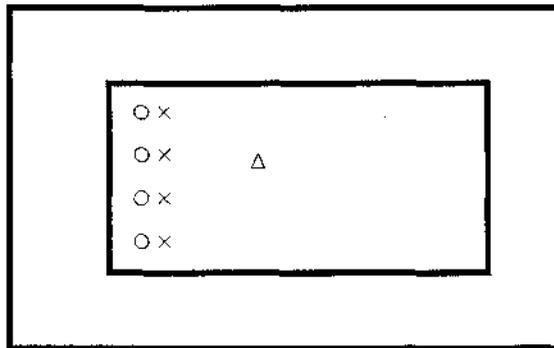
- a) Nome: **ÍMÃ**
- b) Material: -x-
- c) Objetivo: Levar a criança à adaptação aquática e prepará-lo para a organização de trabalhos em grupo.
- d) Formação: Distribuídos livremente pela piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão permanecer na água, distribuídos livremente.
- f) Desenvolvimento: Os alunos deverão formar duplas, trios, etc., conforme o número solicitado pelo professor.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.



ÍMÃ

20.

- CAÇA-ARGOLA**
- a) Nome: **CAÇA-ARGOLA**
- b) Material: Argolas coloridas que afundam na água.
- c) Objetivo: Levar a criança à adaptação e o desenvolvimento da coordenação motora.
- d) Formação: As crianças deverão estar encostados na borda da piscina. O professor deverá estar dentro da água.
- e) Organização: As argolas deverão estar distribuídas pela piscina. Cada aluno deverá identificar uma cor estipulada pelo professor.
- f) Desenvolvimento: O professor recolherá as argolas e distribuirá pela piscina. Ao sinal, cada aluno deverá pegar, com o pé, a argola e levá-la ao professor.
- Obs.: Este exercício poderá ser realizado com a mão.
- g) Final: O professor irá observar, se as crianças estão conseguindo identificar a sua cor, dentro de uma boa coordenação. Se a atividade for realizada com a mão, o professor deverá observar a apnéia.



CAÇA-ARGOLA

Capítulo 2

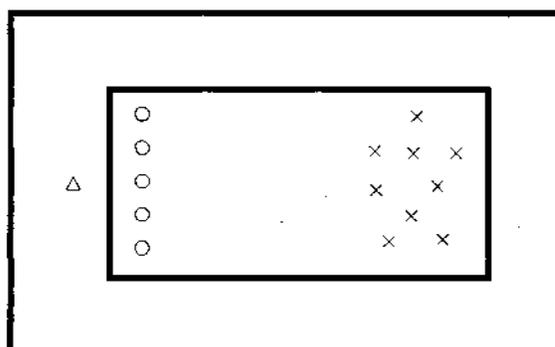
APRENDIZAGEM

(05 a 06 ANOS APROXIMADAMENTE)

Nesta fase de aprendizagem, onde os alunos aqui abordados estarão com aproximadamente 05 a 06 anos de idade, as atividades com regras passam a desenvolver um fator importante na formação de sua conduta. A melhor compreensão das regras irá facilitar à criança o melhor entendimento aos pequenos jogos, possibilitando uma maior atenção e concentração, começando a aceitar melhor o vencedor e o perdedor. A iniciação à socialização através de atividades de muita movimentação, farão com que aprendam de maneira simples e agradável, os exercícios aqui propostos.

21.

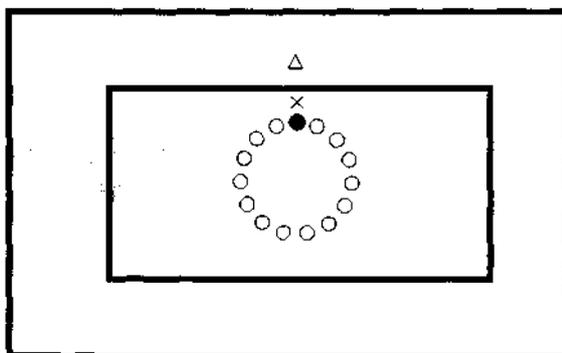
- a) Nome: **CAÇA AO TESOURO**
- b) Material: Objetos de diferentes formas e tamanhos que afundem.
- c) Objetivo: Levar a criança a desenvolver a coordenação motora e adaptação à respiração.
- d) Formação: Em fileira, de frente à borda da piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar dentro da água, na parte rasa e de costas para os objetos. Os objetos deverão estar distribuídos no fundo da piscina.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão virar, procurar e pegar o maior número de objetos afundados.
- g) Final: O professor deverá observar a quantidade de objetos que cada aluno pegou.



CAÇA AO TESOURO

22.

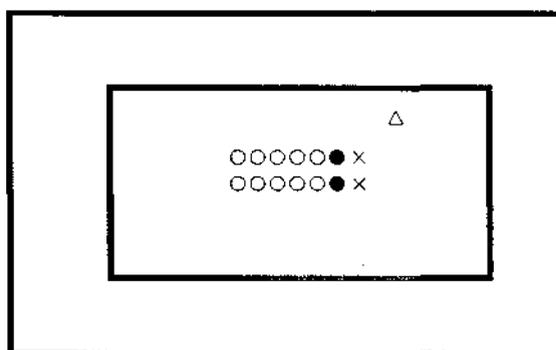
- a) Nome: **TROCA-TOUCA**
- b) Material: Touca de nylon e música.
- c) Objetivos: Desenvolvimento da coordenação motora e atenção.
- d) Formação: Em círculo, um ao lado do outro. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Um aluno deverá iniciar com a touca, na parte rasa da piscina.
- f) Desenvolvimento: Ao som da música, o aluno que estiver com a touca, deverá tirá-la e colocá-la na cabeça do colega que estiver do seu lado direito, e assim sucessivamente, até que a música seja interrompida pelo professor. O aluno que estiver com a touca, deverá cumprir uma missão escolhida pelo professor ou pela turma.
- g) Final: O professor deverá estar atento para que todos cumpram uma missão.



TROCA-TOUCA

23.

- a) Nome: **VAI E VEM**
- b) Material: Duas bolas pequenas.
- c) Objetivos: Levar a criança a desenvolver a coordenação motora.
- d) Formação: Em colunas. O professor deverá estar dentro da água.
- e) Organização: O primeiro aluno de cada coluna, deverá estar com uma bola na mão e todos com a água na altura da cintura.



VAI E VEM

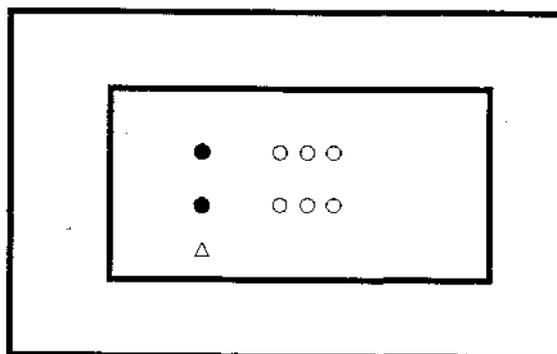
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno deverá passar a bola por cima da cabeça e assim sucessivamente até o último, este por sua vez deverá se dirigir à frente do primeiro e passar a bola, da mesma forma, até que o aluno que iniciou a atividade volte ao seu lugar de origem.
- g) Final: Ganhará a equipe que terminar a tarefa primeiro e permanecer em seu lugar.

24.

- a) Nome: **O TÚNEL II**
- b) Material: -x-
- c) Objetivo: Levar a criança a desenvolver noções de espaço e respiração.
- d) Formação: Em coluna, o professor, deverá estar dentro da água.
- e) Organização: O primeiro aluno deverá ficar a um metro de distância da sua coluna e de frente para eles, os demais deverão estar com as pernas afastadas.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor o primeiro aluno deverá passar por baixo das pernas de seus colegas e ficar em pé, com as pernas afastadas, atrás do último aluno da sua coluna. O segundo aluno irá ocupar o lugar do primeiro e repetir a atividade e assim, sucessivamente.

Obs.:
g) Final:

Cada coluna deverá ter no máximo quatro alunos.
Ganhará a equipe que conseguir terminar a tarefa em primeiro e permanecer em seu lugar.



O TUNEL II

25.

a) Nome:

SALADA DE FRUTAS

b) Material:

Uma bola.

c) Objetivo:

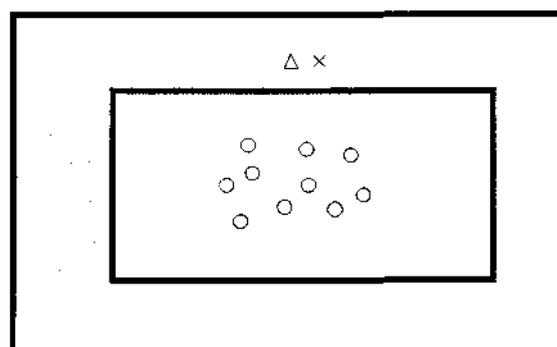
Levar o aluno a desenvolver a coordenação motora e a atenção.

d) Formação:

Os alunos deverão estar distribuídos na parte rasa da piscina e o professor deverá estar fora dela.

e) Organização:

Cada aluno escolherá um nome de uma fruta diferente do outro. O professor iniciará com a bola.

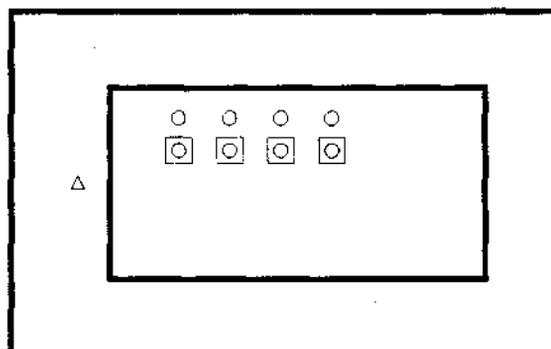


SALADA DE FRUTAS

- f) **Desenvolvimento:** O professor deverá jogar a bola para cima e dizer o nome de uma fruta escolhida pelos alunos. O aluno correspondente a fruta, deverá pegar a bola, o mais rápido possível e falar em voz alta "Salada de Frutas", enquanto os outros alunos estiverem fugindo. Eles, deverão parar imediatamente, assim que ouvirem a frase "Salada de Frutas". A fruta escolhida, deverá "queimar" o aluno mais próximo. Caso ele consiga queimar, chamará outra fruta. Caso ele erre, o aluno que ele tentou queimar, passará a jogar a bola para cima e chamar outra fruta.
- g) **Final:** Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.

26.

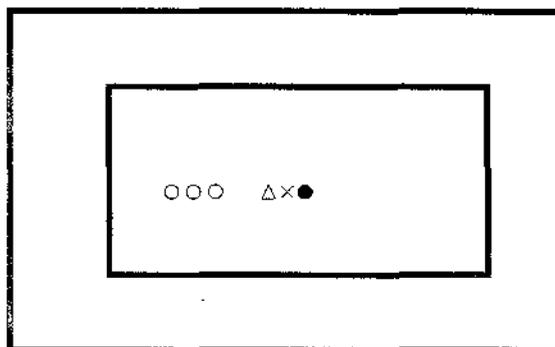
- a) **Nome:** **FÓRMULA 1**
- b) **Material:** Tapete de e.v.a.
- c) **Objetivo:** Levar o aluno a desenvolver a coordenação motora.
- d) **Formação:** Em duplas, na parte rasa. O professor deverá estar fora da piscina.
- e) **Organização:** Um aluno deverá estar deitado no tapete, com os pés ligeiramente para fora, o outro aluno, estará de pé segurando no colega.
- f) **Desenvolvimento:** Ao sinal do professor, o aluno que estiver de pé, deverá empurrar o seu colega, até o outro lado da piscina. O



FÓRMULA 1

28.

- a) Nome: **BOLA VOADORA**
- b) Material: Bola de tamanho médio
- c) Objetivos: Levar o aluno a desenvolver a coordenação motora, respiração e iniciação à flutuação e sustentação.
- d) Formação: Em coluna. O professor deverá estar dentro da água.
- e) Organização: O aluno deverá estar segurando a bola, apoiado no joelho do professor e de costas para ele.
- f) Desenvolvimento: O professor deverá lançar a criança ao ar, se a criança deixar cair a bola, o ponto ficará para o professor, caso ela segure, o ponto ficará para a criança.
- Obs.: Este jogo não deverá ser imposto pelo professor a criança deverá participar livremente.
- g) Final: Ganhará o aluno que obtiver o maior número de pontos.

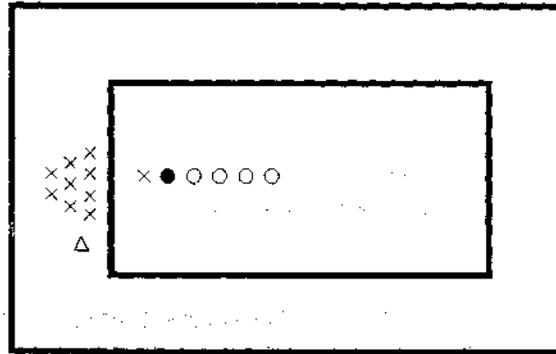


BOLA VOADORA

29.

- a) Nome: **STRIKE NA ÁGUA**
- b) Material: Bolas plásticas pequenas e pool bouy
- c) Objetivo: Levar o aluno a desenvolver a coordenação motora.
- d) Formação: Em coluna. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O primeiro aluno da coluna ficará a dois metros da borda da piscina, com três bolas na mão, na parte rasa. Os flutuadores deverão estar empilhados na borda da piscina.

- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno da coluna deverá arremessar uma bola de cada vez, no material empilhado.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.



STRIKE NA ÁGUA

Capítulo 3

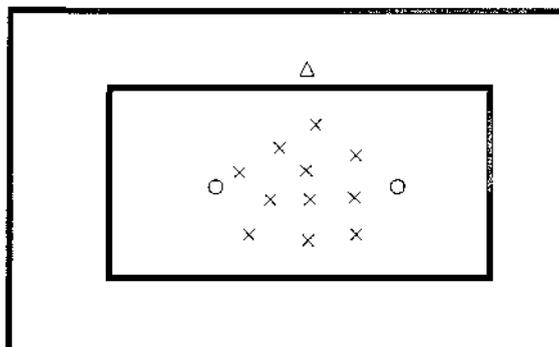
APERFEIÇOAMENTO

(7 A 12 ANOS APROXIMADAMENTE)

A fase de aperfeiçoamento, na qual englobam crianças de 7 a 12 anos aproximadamente, reunirá uma faixa etária muito grande, onde começarão a definir seus próprios interesses e a despertar a competitividade. A equipe passa a ter um papel fundamental durante esta faixa etária. A necessidade de trabalho em grupo faz com que as atividades, aqui abordadas, se tornem mais prazerosas.

30.

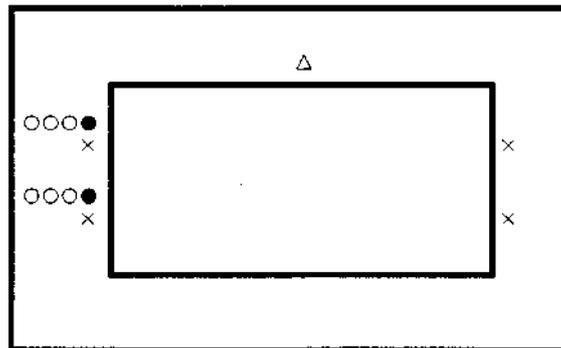
- a) Nome: **AQUAPIZZA**
- b) Material: Círculo de e.v.a., com duas faces coloridas.
- c) Objetivo: Levar o aluno a desenvolver a coordenação motora, agilidade e destreza.
- d) Formação: Um aluno de cada equipe, um de frente ao outro, a 3 metros de distância. O professor deverá estar fora da água.
- e) Desenvolvimento: Após o professor distribuir as "pizzas" na piscina de número de cores idênticas para cada aluno, ele dará o sinal e os alunos deverão virá-las para a sua cor.
- Obs.: Esta atividade deverá ser cronometrada no máximo de 30 segundos.
- f) Final: Ganhará o aluno que obtiver o maior número de "pizzas" viradas para a sua cor.



AQUAPIZZA

31.

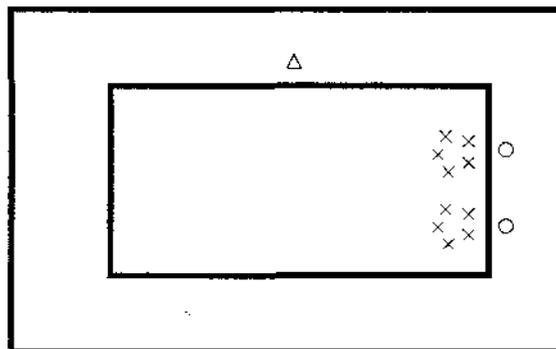
- a) Nome: **GARRAFA CHEIA**
- b) Material: Duas esponjas e duas garrafas plásticas (do mesmo tamanho).
- c) Objetivos: Levar o aluno a desenvolver a coordenação motora, a iniciação ao revezamento e ao mergulho.
- d) Formação: Em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: As equipes ficarão fora da água, em duas colunas. O primeiro de cada coluna, ficará com uma esponja na mão. Do outro lado da piscina ficará a garrafa plástica.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno deverá mergulhar e nadar, com a esponja na mão, até onde se encontra a garrafa. Deverá espremer a esponja, três vezes sobre a garrafa, voltando rapidamente. Ao chegar deverá passar a esponja ao próximo colega e se dirigir ao final do coluna. Este por sua vez, deverá repetir o percurso e assim sucessivamente, até que uma das equipes consiga encher a garrafa.
- g) Final: Ganhará a equipe que conseguir encher a garrafa em primeiro lugar.
- Obs.: Esta atividade poderá ser controlada por tempo, ou até uma das colunas terminem primeiro, ganhará a equipe que estiver com a garrafa mais cheia.



GARRAFA CHEIA

32.

- a) Nome: **PALAVRAS AQUÁTICAS**
- b) Material: Tampinhas de refrigerantes com letras ou números e óculos de natação.
- c) Objetivo: Levar o aluno a despertar o raciocínio, agilidade, desenvolvendo a respiração e o mergulho.
- d) Formação: Um aluno de cada equipe. O professor deverá estar fora da água.



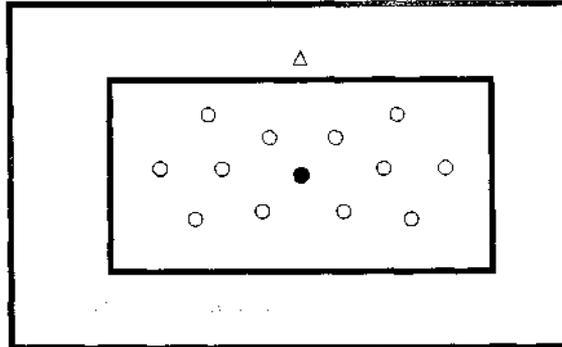
PALAVRAS AQUÁTICAS

- e) Organização: As tampinhas deverão estar localizadas no fundo da piscina, em frente de cada aluno. Este deverá estar de pé, do lado de fora da piscina.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o aluno deverá mergulhar e apanhar as tampinhas solicitadas pelo professor, para se formar palavras ou números correspondentes.
Ex.: $2 + 2$. O aluno deverá pegar a tampinha com o resultado desta soma.
- g) Final: Ganhará o aluno que chegar primeiro a superfície, com o resultado correto.

33.

- a) Nome: **PEGA-PEGA DE CORRENTE**
- b) Material: -x-
- c) Objetivo: Levar o aluno a desenvolver a coordenação e agilidade.

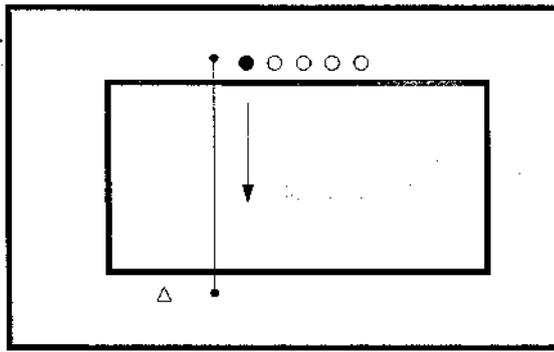
- d) Formação: Distribuídos livremente pela piscina.
- e) Organização: Um aluno deverá ficar no centro da piscina, denominado, "pegador", os demais, distribuídos pela piscina.
- f) Desenvolvimento: Após escolher um pegador, este deverá andar ou nadar e pegar um colega. Este por sua vez, ficará de mão dada com o pegador. Juntos irão pegar outros colegas e assim por diante, até que sobre somente um aluno. A corrente só poderá pegar os colegas através das suas extremidades.
- g) Final: Esta atividade será encerrada, quando apenas um aluno ficar sem ter sido pego pela corrente.



PEGA PEGA DE CORRENTE

34.

- a) Nome: **CORDA DO SEBO**
- b) Material: Corda
- c) Objetivo: Levar o aluno a desenvolver a coordenação, agilidade e o fortalecimento dos membros superiores.
- d) Formação: Em fileira, sentados na borda. O professor deverá estar dentro da água.
- e) Organização: A corda deverá estar esticada, a um metro de altura do nível da água. O primeiro aluno deverá estar sentado na borda da piscina, segurando a corda.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, um aluno de cada vez deverá transpor a corda, até chegar ao outro lado.

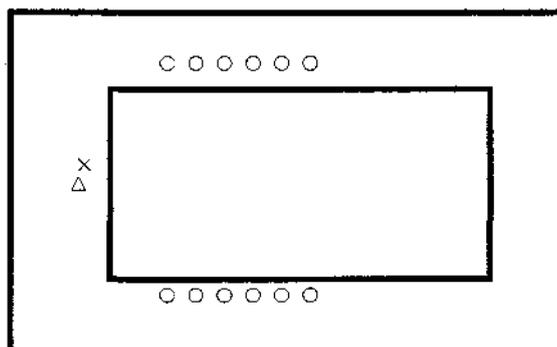


CORDA DO SEBO

- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.

35.

- a) Nome: **RÁPIDO E ÁGIL**
- b) Material: Bola de plástico de tamanho médio.
- c) Objetivos: Levar o aluno a despertar a atenção, o raciocínio, agilidade e desenvolvimento da coordenação.
- d) Formação: Duas fileiras, sentados na borda da piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Enumerar cada aluno de uma equipe e a mesma

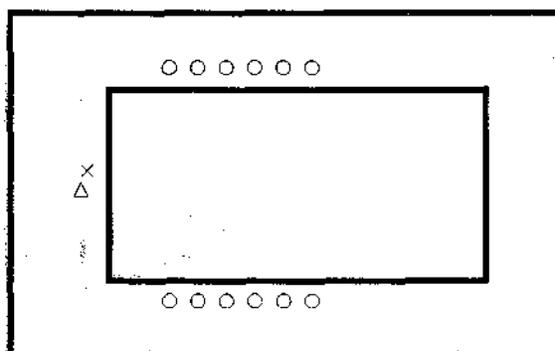


RÁPIDO E ÁGIL

- numeração deverá ser iniciada para a outra equipe. As equipes, deverão estar sentadas numericamente uma de frente à outra.
- f) Desenvolvimento: O professor lançará uma bola, ao centro da piscina e quando chamar um número, o aluno de cada equipe que possuir o número chamado, deverá pegar a bola, o mais rapidamente possível.
- Obs.: O professor poderá atribuir uma contagem de pontos para cada aluno que pegar a bola primeiro, para sua equipe.
- g) Final: Ganhará a equipe que obtiver mais pontos.

36.

- a) Nome: **RÁPIDO E ÁGIL II**
- b) Material: Bexigas cheias de água.
- c) Objetivo: Levar a criança a despertar a atenção, raciocínio, agilidade e coordenação.
- d) Formação: Em duas fileiras, sentados na borda da piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Enumerar cada aluno de uma equipe e a mesma numeração deverá ser iniciada para a outra equipe. As equipes, deverão estar sentadas numericamente uma de frente à outra.



RÁPIDO E ÁGIL II

f) Desenvolvimento: O professor lançará uma bexiga, ao centro da piscina e quando chamar um número, o aluno de cada equipe que possuir o número chamado, deverá pegar a bexiga, o mais rapidamente possível.

Obs.: O professor poderá atribuir uma contagem de pontos para cada aluno que pegar a bexiga primeiro, para sua equipe.

g) Final: Ganhará a equipe que obtiver mais pontos.

37.

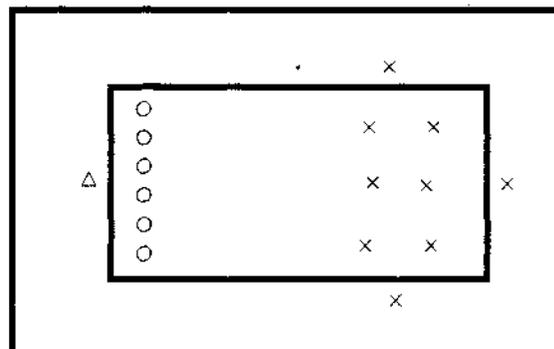
a) Nome: **O REI DOS MARES**
b) Material: Vários objetos, de formas, tamanhos e cores diferentes.
c) Objetivo: Levar o aluno a desenvolver a atenção e agilidade
d) Formação: Encostados na borda da piscina. O professor deverá estar fora da água.

e) Organização: O professor distribuirá materiais pelo recinto da piscina, na superfície da água e submersos.

f) Desenvolvimento: O professor deverá dizer em voz alta "O rei dos mares mandou trazer" (citar um objeto) e em seguida, as crianças poderão sair a procura.

Obs.: Serão atribuídos pontos aos alunos que conseguirem terminar a tarefa em primeiro lugar.

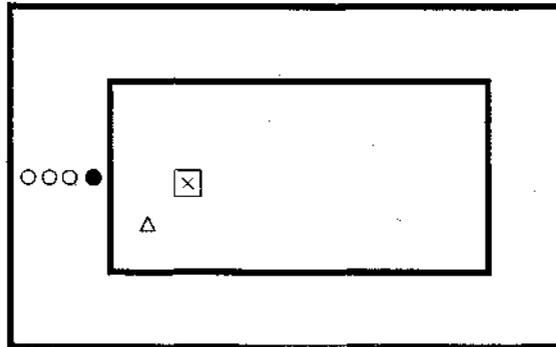
g) Final: Ganhará o aluno que obtiver maior número de pontos.



O REI DOS MARES

38.

- a) Nome: **O ALVO II**
- b) Material: Tapete de e.v.a., argolas e cone plástico.
- c) Objetivo: Desenvolver a coordenação motora e destreza.
- d) Formação: Em coluna, fora da água. O professor deverá estar dentro da água.
- e) Organização: A coluna deverá estar fora da água, a três metros do tapete com o cone ao centro.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno da coluna deverá arremessar as argolas, uma de cada vez e tentar encaixar no cone.
- g) Final: Ganhará o aluno que conseguir encaixar as argolas no cone mais vezes.



O ALVO II

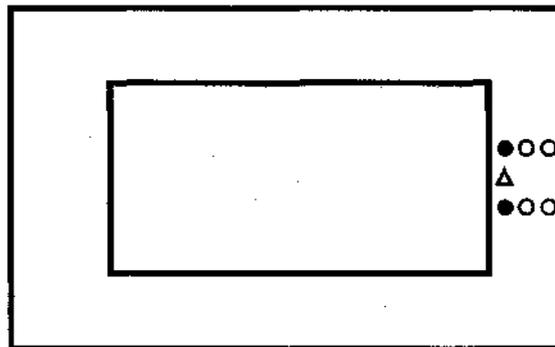
Capitolo 4

JOVENS

Na faixa etária compreendida entre 13 a 18 anos aproximadamente, estão os jovens. As atividades aquáticas aqui, deverão ser bem desenvolvidas pois é marcante a importância dos grupos na vida social. Aqui é possível a aplicação de atividades mais elaboradas, como os grandes jogos, proporcionando um maior entendimento das regras, a sua maior complexidade torna a atividade mais atraente, pois eles nem sempre estão dispostos a participarem das atividades propostas. O professor para isso deverá envolvê-los no clima das aulas.

39.

- a) Nome: **PÉ OU CABEÇA**
- b) Material: -x-
- c) Objetivo: Desenvolver o reflexo e agilidade.
- d) Formação: Em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O primeiro aluno de cada coluna, deverá estar a três metros da borda da piscina e todos fora da água. O professor deverá estar alinhado com os primeiros alunos que irão realizar a atividade.



PÉ OU CABEÇA

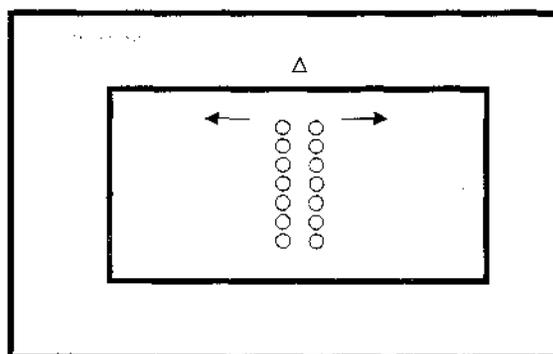
- Obs.: Este exercício deverá ser realizado na parte funda da piscina.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão correr, no momento do salto, no ar, o professor irá dizer "Pé ou

Cabeça". Se for pé, todos deverão saltar, se for cabeça, todos deverão realizar o mergulho.

- g) Final: Esta atividade deverá se encerrar, quando todos os alunos estiverem na água.

40.

- a) Nome: **TUBARÃO OU JACARÉ**
- b) Material: -x-
- c) Objetivo: Desenvolver reflexo e agilidade.
- d) Formação: Em duas fileiras. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: A turma será dividida em duas equipes, designar quem será Tubarão e quem será Jacaré. Uma equipe deverá estar de frente à outra, no centro da piscina.
- f) Desenvolvimento: Os alunos deverão permanecer imóveis. Ao sinal do professor, este escolherá a equipe, tubarão ou jacaré. A equipe escolhida deverá fugir, nadando para a sua borda, enquanto que a outra equipe tentará pegá-los.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.

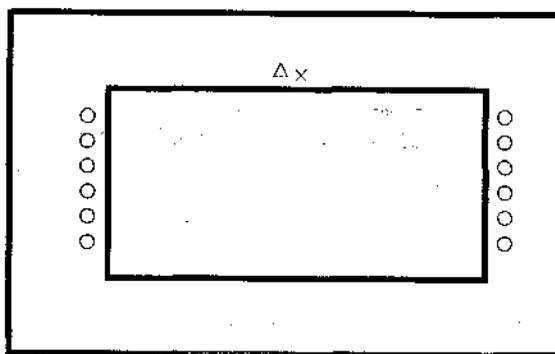


TUBARÃO E JACARÉ

41.

- a) Nome: **MELANCIA BALL**
- b) Material: Uma melancia com vaselina
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora e agilidade.

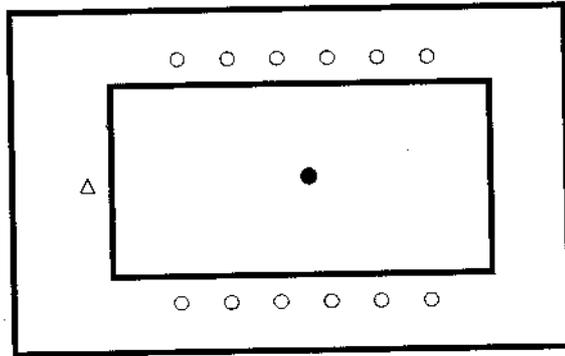
- d) Formação: Em fileiras. O professor ficará fora da água.
- e) Organização: O professor deverá dividir a turma em duas equipes, uma em cada borda da piscina, de frente para a outra. O professor deverá estar na borda e ao centro com a melancia.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, este deverá lançar a melancia na água e os alunos deverão empurrá-la até a borda da equipe adversária.
- Obs.: Esta atividade deverá ser realizada em piscina funda.
- g) Final: Ganhará a equipe que conseguir encostar a melancia na borda adversária.



MELANCIA BALL

42.

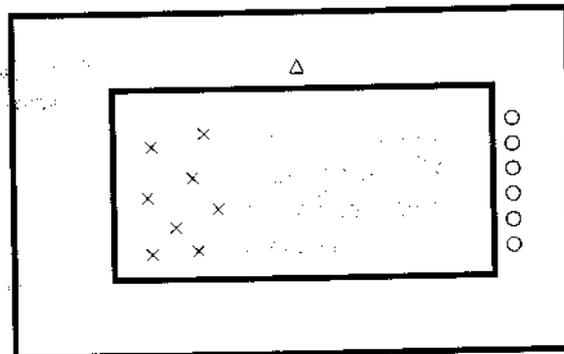
- a) Nome: **PEGA-PEGA SUBMARINO**
- b) Material: -x-
- c) Objetivo: Desenvolver a coordenação motora e agilidade.
- d) Formação: Distribuídos livremente em volta da piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O jogo se iniciará com um pegador dentro da água e os demais alunos, fora da água, voltados para a piscina.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão mergulhar e atravessar a piscina, por baixo da água. O pegador deverá trazer o colega à superfície e este passará a ajudá-lo a pegar os outros colegas.
- g) Final: O último aluno será o vencedor.



PEGA-PEGA SUBMARINO

43.

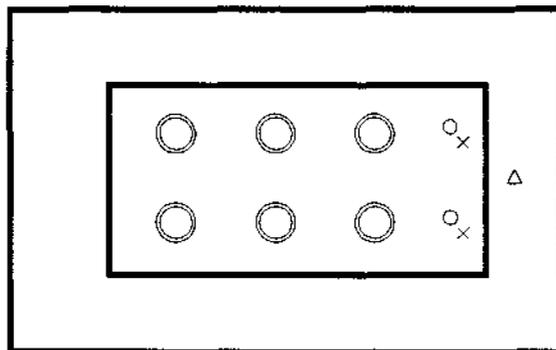
- a) Nome: **BEXIGA AQUÁTICA**
- b) Material: Bexigas
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora e agilidade.
- d) Formação: Distribuídos na cabeceira da piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: As bexigas serão colocadas do lado oposto da piscina, onde se encontram os alunos.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão nadar, pegar uma bexiga e voltar ao ponto de partida, sem estourá-la.
- g) Final: Ganhará o aluno que conseguir realizar o percurso três vezes.



BEXIGA AQUÁTICA

44.

- a) Nome: **O ALVO**
- b) Material: Bambolês que fiquem submersos, pé de pato e pinos com pesos.
- c) Objetivo: Desenvolvimento da coordenação motora e sincronização.
- d) Formação: Um aluno em cada raia. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Cada aluno deverá estar encostado na borda, dentro da água, munido de pé de pato e seis pinos na mão.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão realizar propulsão de pernas em decúbito ventral, segurando os pinos na altura do peito. Deverão soltar um pino em cada alvo na ida, tocar na borda e voltar, soltando os três últimos pinos.
- g) Final: Ganhará o aluno que chegar primeiro e atingir o maior número de alvos.



O ALVO

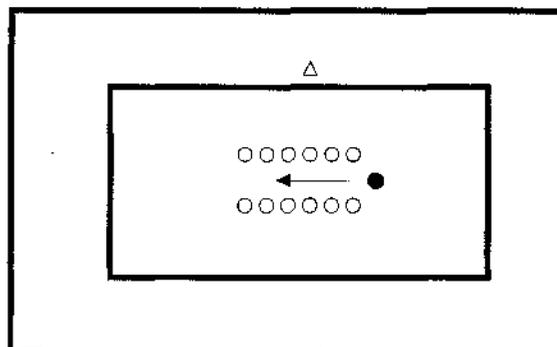
Capítulo 5

ADULTOS

As atividades aquáticas para adultos não costumam ser muito utilizadas, o professor deverá antes de tudo saber que os adultos são diferentes das crianças não somente pelo corpo, mas também pelas histórias a serem contadas, pela velocidade de reação e atitudes, valores, aspirações, ansiedades, motivação, status e responsabilidade. Alguns freqüentam as aulas para se sentirem mais confortáveis na água e acrescentarem mais conhecimento à sua segurança, outros, para preencherem o tempo livre, muitos estão interessados em manter uma boa saúde e forma física, como reabilitação da velhice. A dificuldade do adulto em se expor, deverá ser contornada pelo professor, trazendo-o para as atividades aquáticas, de maneira prazerosa, sem a preocupação com resultados, fazendo com que ele sinta uma experiência de alegria através de sensação corporal e de prazer.

45.

- a) Nome: **ESTEIRA ROLANTE**
- b) Material: -x-
- c) Objetivo: Relaxamento.
- d) Formação: Em duas fileiras. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Uma fileira deverá estar de frente à outra, de mãos dadas e entrelaçadas. Um aluno deverá estar no início da fileira.
- f) Desenvolvimento: O aluno que estiver na frente da fileira, deverá deitar-se sobre os braços dos primeiros companheiros. Ao sinal



ESTEIRA ROLANTE

do professor, todos deverão realizar movimentos com os braços, para impulsionar o aluno que estiver deitado ao final da fileira.

g) Final:

Esta atividade deverá ser mantida até que todos tenham passado pela esteira rolante.

46.

a) Nome:

b) Material:

c) Objetivos:

d) Formação:

e) Organização:

f) Desenvolvimento:

Obs.:

g) Final:

TORPEDO DESLIZANTE

-x-

Desenvolver a flutuação dorsal, ventral e apnéia.

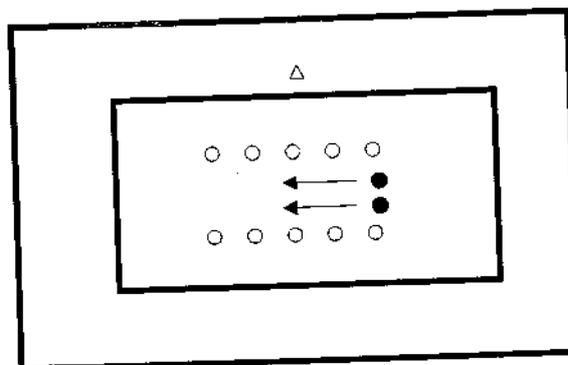
Em colunas. O professor deverá estar fora da água.

Após dividir a turma em duas colunas, cada aluno deverá ficar a um metro e meio de distância do outro e o último aluno de cada coluna deverá estar ao lado do penúltimo e se preparando para a atividade.

Ao sinal do professor o último aluno deverá efetuar a flutuação ventral ou dorsal e seu colega deverá impulsioná-lo pelo tornozelo. O aluno deverá flutuar ao lado da coluna e seus colegas deverão continuar a impulsão, até o início da coluna.

Esta atividade deverá ser realizada em piscina rasa.

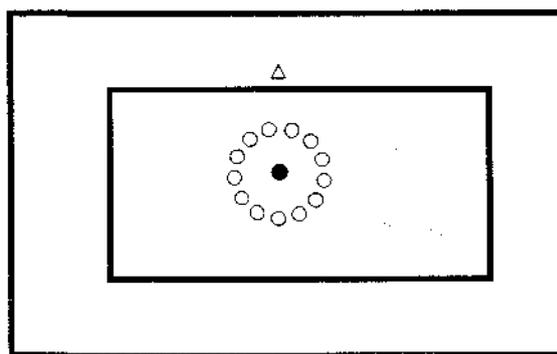
Esta atividade deverá ser mantida até que todos tenham passado por ela.



TORPEDO DESLIZANTE

47.

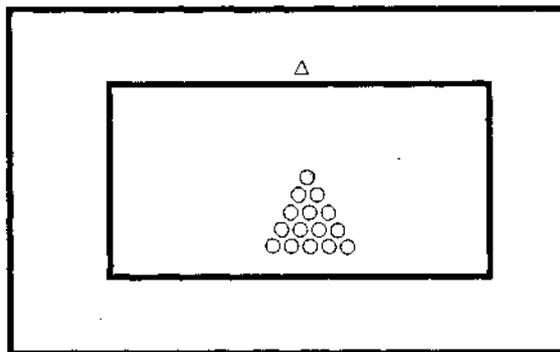
- a) Nome: **BOLA MALUCA**
- b) Material: -x-
- c) Objetivos: Desenvolver a flutuação ventral e apnéia.
- d) Formação: Em círculo. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Em círculo, um próximo ao outro. Um aluno será escolhido para ser a bola. Este deverá ficar em frente a um companheiro.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal, o aluno escolhido deverá ficar em posição agrupada e os demais deverão passá-lo como se fosse uma bola, em sentido horário, até este agüentar.
- Obs.: Esta atividade deverá ser realizada em piscina rasa.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida até que todos tenham passado por ela.



BOLA MALUCA

48.

- a) Nome: **PIRÂMIDE HUMANA**
- b) Material: -x-
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora e o equilíbrio.
- d) Formação: Em equipes. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar próximos uns aos outros.



PIRÂMIDE HUMANA

f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão montar uma pirâmide.

Obs.: Esta atividade deverá ser realizada em piscina rasa.

g) Final: Ganhará a equipe que conseguir montar a pirâmide primeiro, com todos os alunos da equipe.

49.

a) Nome:

A MÚMIA

b) Material:

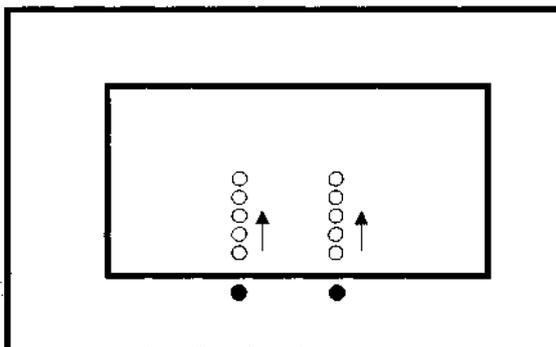
Papel toalha.

c) Objetivos:

Desenvolver a coordenação motora e equilíbrio.

d) Formação:

Em colunas. O professor deverá estar fora da água.

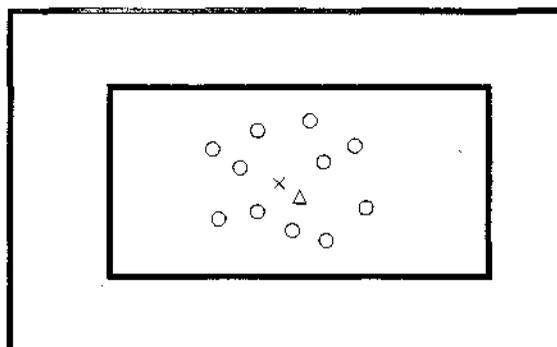


A MÚMIA

- e) Organização: Cada equipe, em média de seis alunos, escolherá um aluno para que seja a múmia. Deverão enrolá-lo em papel toalha da cabeça aos pés. A múmia deverá ficar de pé e de costas para a piscina. Os demais componentes do grupo, deverão entrar na água e se posicionar um ao lado do outro encostados na borda da piscina e de frente para a múmia.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor a múmia deverá deitar-se decúbito dorsal sobre seus colegas, tomando cuidado para não molhá-la. Os alunos deverão aguardar o sinal de saída para transportar a múmia até o outro lado da piscina, colocando-a de pé na borda.
- Obs.: Esta atividade deverá ser realizada em piscina rasa.
- g) Final: Ganhará a equipe que conseguir chegar em primeiro lugar, colocando a múmia de pé e sem molhá-la.

50.

- a) Nome: **COBRA-CEGA**
- b) Material: Touca de látex, prancha e prêmio.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora e o sentido (tato).
- d) Formação: Os alunos deverão estar distribuídos pela piscina. O professor deverá estar dentro da água.

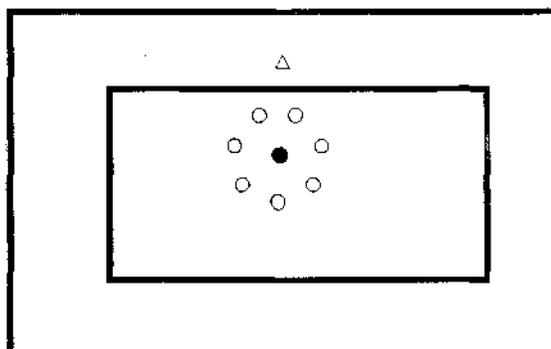


COBRA CEGA

- e) Organização: Os alunos deverão estar distribuídos pela piscina, com a touca cobrindo os olhos. O prêmio deverá estar sobre a prancha e entre os alunos.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão procurar o prêmio tateando.
- Obs.: Esta atividade deverá ser realizada em piscina rasa.
- g) Final: Ganhará o prêmio, o aluno que conseguir descobrir, onde ele está.

51.

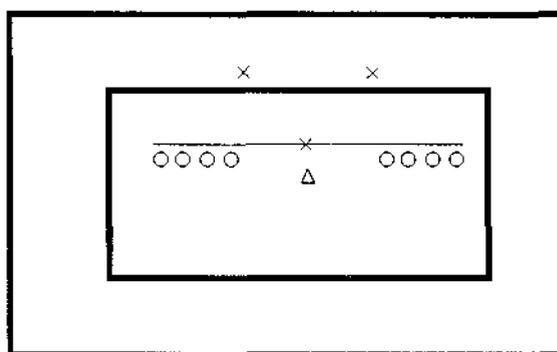
- a) Nome: **CÃO E GATO**
- b) Material: touca de látex.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora e audição
- d) Formação: Distribuídos pela piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O professor deverá denominar um pegador, o qual será o "cão". Os demais serão "gatos" e estarão distribuídos pela piscina.
- f) Desenvolvimento: Quando o professor solicitar a "cão", este deverá latir, e os "gatos" deverão fugir. Quando o professor solicitar os "gatos", estes deverão miar. A medida que o "cão" pegar os "gatos", estes deverão sair da atividade.
- Obs.: Esta atividade deverá ser realizada em piscina rasa.
- g) Final: Ganhará o aluno que não for pego pelo "cão".



CÃO E GATO

52.

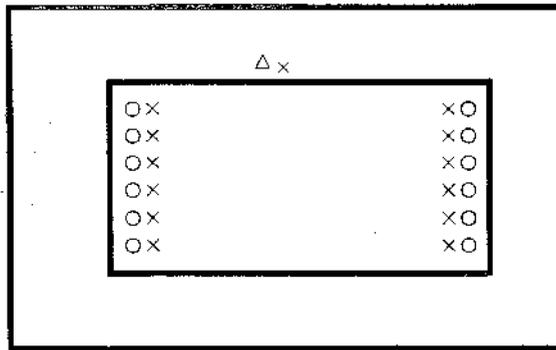
- a) Nome: **CABO DE GUERRA**
- b) Material: corda, um lenço vermelho, dois objetos para marcação.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora e força.
- d) Formação: Em colunas, o professor deverá estar dentro da água.
- e) Organização: As equipes deverão estar uma de frente para a outra, segurando a corda, com o lenço amarrado ao centro, um objeto a um metro do centro de cada um dos lados, indicará a marcação limite. As equipes deverão estar a quatro metros de distância uma da outra, segurando a corda. O professor deverá estar exatamente ao centro.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, as equipes deverão puxar a corda até que o lenço ultrapasse a marcação de sua equipe.
- g) Final: Ganhará a equipe que conseguir deslocar a outra equipe até a marcação estabelecida pelo professor.



CABO DE GUERRA

53.

- a) Nome: **POLO DE PATO**
- b) Material: Pé de pato, bola plástica e demarcação para a trave e apito.
- c) Objetivos: Iniciação para uma modalidade esportiva (POLO AQUÁTICO).
- d) Formação: Em fileiras encostados na borda da piscina. O professor deverá estar fora da água.

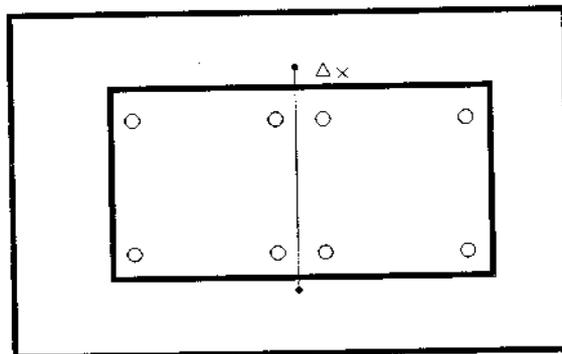


POLO DE PATO

- e) Organização: Cada equipe deverá estar de frente a outra, encostada nas duas cabeceiras. Cada aluno deverá estar com um par de pé de pato. O professor deverá estar posicionado ao centro da piscina, com um apito e uma bola na mão. A trave será a borda, onde estão seus adversário no início do jogo.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão nadar para o centro da piscina, onde estará a bola e iniciar o jogo. Deverão passar a bola para sua equipe para que consigam marcar gols.
- Obs.: As regras deverão estar bem explicadas antes de iniciar o jogo.
- g) Final: Ganhará a equipe que fizer o maior número de pontos.

54.

- a) Nome: **ACQUAVOLLEY**
- b) Material: Uma rede para volley, uma bola de Bíríbol, apito, material para delimitar a quadra.
- c) Objetivos: Desenvolver e estimular o aspecto social, físico e psicológico do aluno. Início para a modalidade esportiva para o Volleyball.
- d) Formação: Quatro alunos de cada lado da rede, representando uma equipe.
- e) Organização: Cada equipe deverá estar uma de frente à outra,



ACQUA VOLLEY

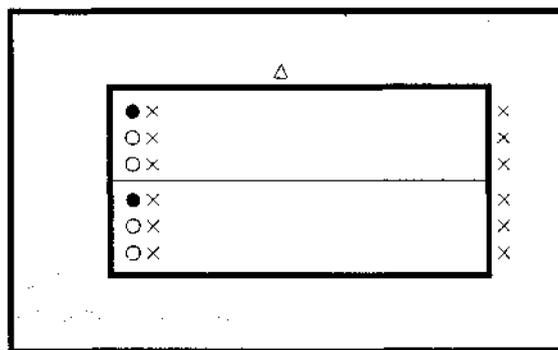
separadas pela rede. Dois alunos deverão estar próximos a rede, um em cada extremidade e os outros dois no fundo da quadra, perto da borda, cada um em uma extremidade. O juiz, representado pelo professor deverá estar fora da água, com um apito e a bola. A quadra deverá ter no máximo 4 metros de largura por 8 metros de comprimento.

- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, uma das equipes iniciará o jogo, esta equipe deverá tocar na bola no máximo três vezes e passar ao lado adversário. Caso a bola passada caia dentro da demarcação adversária, a equipe que lançou a bola ganhará um ponto, caso a bola caia do lado de fora da quadra, a equipe adversária ganhará um ponto. Para que o jogo não se interrompa, a equipe adversária poderá tocar na bola no máximo três vezes e passa-la ao lado adversário e começar novamente.
- g) Final: Ganhará o jogo, a equipe que atingir o maior número de pontos, dentro do tempo estipulado pelo professor.

55.

- a) Nome: **REVEZAMENTO A LUZ DE VELAS**
- b) Material: Velas e fósforo.
- c) Objetivo: Desenvolver a coordenação motora e a agilidade.
- d) Formação: Em fileiras encostadas na borda. O professor deverá estar fora da água.

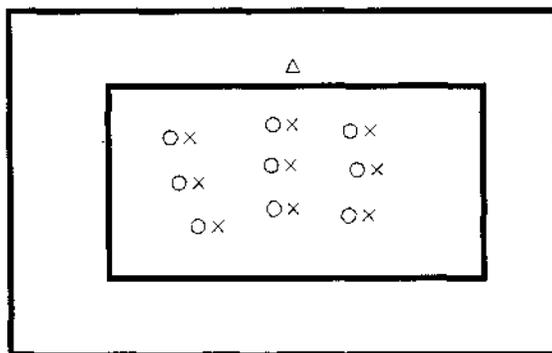
- e) Organização: Os alunos deverão estar dentro da água, na borda, com as velas acesas na mão. Do outro lado da piscina, fora da água, deverão estar velas em pé.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os primeiros alunos de cada equipe, deverão atravessar a piscina, acender uma vela e voltar o mais rápido possível à sua posição inicial. Ao chegar, deverá tocar em seu colega, para que ele possa percorrer todo o percurso novamente, acender a outra vela e voltar, até que todos passem pelo percurso e acendam suas respectivas velas.
- g) Final: Ganhará a equipe que terminar em primeiro lugar e acender todas as velas.



REVEZAMENTO A LUZ DE VELAS

56.

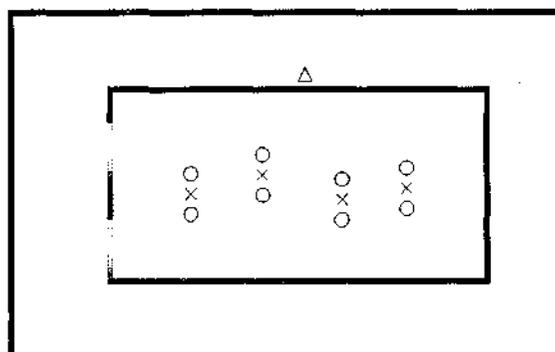
- a) Nome: **O RABO DA SEREIA**
- b) Material: Tiras de pano ou plástico.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora, agilidade e reflexo.
- d) Formação: Distribuídos pela piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar na parte rasa da piscina, com uma tira de pano ou plástico presa na touca.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão puxar o maior número de tiras possíveis de seus colegas, que estarão presas em suas toucas.
- g) Final: Ganhará o aluno que obtiver o maior número de tiras.



O RABO DA SEREIA

57.

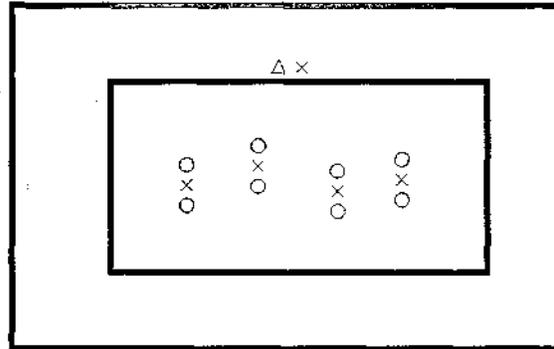
- a) Nome: **MAÇÃ DO AMOR**
- b) Material: Maçãs
- c) Objetivos: Desenvolver o aspecto social e coordenação motora.
- d) Formação: Em duplas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar na parte rasa da piscina, com os braços para trás, um de frente para o outro, com a maçã entre eles e na superfície da água.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão tentar morder a maçã.
- g) Final: Ganhará o aluno que conseguir morder a maçã primeiro.



MAÇÃ DO AMOR

58.

- a) Nome: **A DANÇA DA BEXIGA**
- b) Material: Bexigas e música.
- c) Objetivos: Desenvolver o aspecto social e a coordenação motora.
- d) Formação: Em duplas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar na parte rasa da piscina, um de frente para o outro, com a bexiga presa entre eles, sem tocá-la.
- f) Desenvolvimento: Ao iniciar a música, os alunos deverão dançar sem deixar que a bexiga caia.
- g) Final: Esta atividade deverá durar até que a música se acabe.



A DANÇA DA BEXIGA

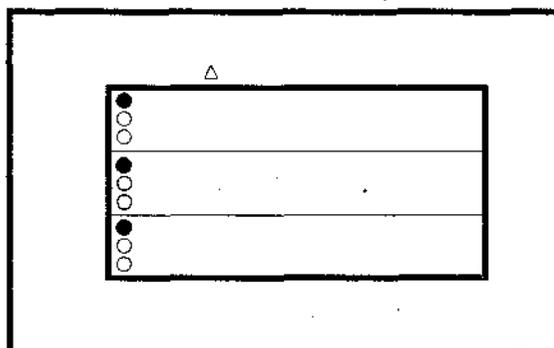
Capítulo 6

ATIVIDADE LÚDICA DURANTE A AULA DE NATAÇÃO

Como seu próprio nome sugere, as atividades aqui mencionadas deverão ser utilizadas após as crianças, jovens e adultos possuírem uma compreensão maior dos quatro estilos. Poderão ser utilizadas durante a aula ou para enfatizar um exercício muito específico sugerido pelo professor. A descontração das habilidades, aqui adquiridas, fará com que os alunos aprendam de maneira rápida e divertida. A preferência pela atividade lúdica irá fazer com que os exercícios propostos se tornem fáceis de serem realizados. As atividades em dupla ou grupos proporcionarão um maior intercâmbio entre prazer, criatividade e a realização.

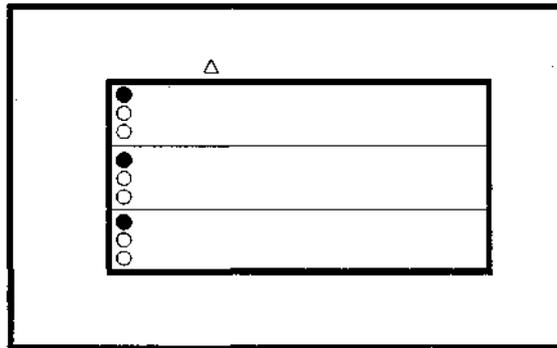
59.

- a) Nome: **NADO MIX**
- b) Material: -x-
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora e agilidade.
- d) Formação: Em fileiras, encostados na borda da piscina, enumerados pelo professor. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar dentro da água, na borda e enumerados pelo professor.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada raia deverá ir até o outro lado da piscina, utilizando um estilo para os membros superiores e outro para os membros inferiores.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida até que todos tenham passado pela combinação dos quatro estilos.



60.

- a) Nome: **NADO X**
- b) Material: -x-
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora e agilidade.
- d) Formação: Em fileiras, encostados na borda da piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar na água, na borda, enumerados pelo professor.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada raia deverá ir até o outro lado da piscina (nadando peito), a perna esquerda e o braço direito realizando o movimento, a perna direita e o braço esquerdo deverão permanecer parados.
- g) Final: Esta atividade deverá durar até que os alunos aprendam a coordenação do exercício.

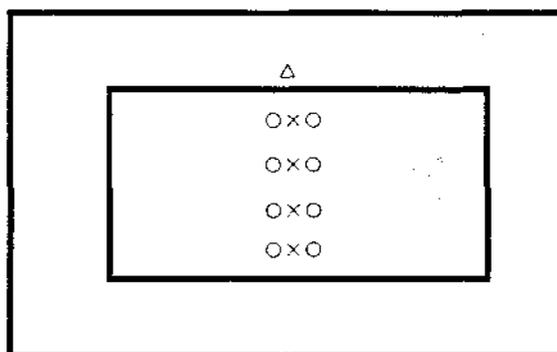


NADO "X"

61.

- a) Nome: **CABO DE FORÇA**
- b) Material: Prancha
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora e a força nos membros inferiores.
- d) Formação: Em duplas. O professor deverá estar fora da água, no centro da piscina e de frente para as pranchas.

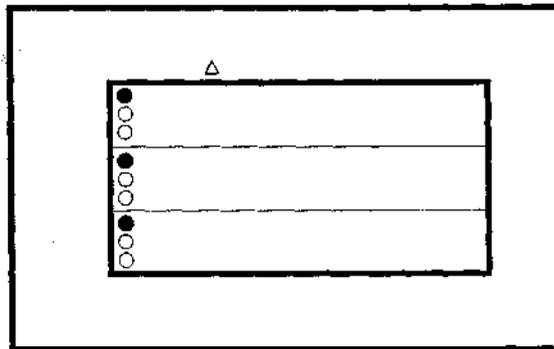
- e) Organização: Os alunos deverão estar dentro da água e ao centro da piscina, em duplas. Cada aluno deverá segurar em uma das extremidades da prancha.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão realizar propulsão de pernas simultaneamente.
- g) Final: Ganhará o aluno que conseguir empurrar o seu companheiro além da marcação que determinar o professor.



CABO DE FORÇA

62.

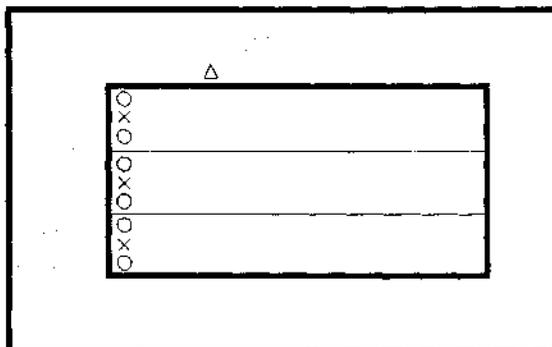
- a) Nome: **CAPITÃO GANCHO**
- b) Material: -x-
- c) Objetivo: Desenvolver a coordenação motora.
- d) Formação: Em fileiras, encostados na borda da piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar dentro da água, na borda, enumerados pelo professor.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada raia deverá ir até o outro lado da piscina, nadando com um braço e uma perna, no estilo que o professor solicitar.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.



CAPITÃO GANCHO

63.

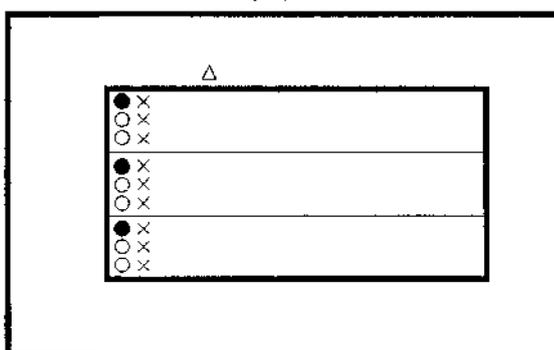
- a) Nome: **DOIS EM UM**
- b) Material: Tira de câmara de pneu de cinco centímetros.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação e agilidade.
- d) Formação: Em duplas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar em duplas, na água, encostados na borda, com a tira no tornozelo ou coxa.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão dar uma das mãos e nadar crawl, até o outro lado da piscina, realizando propulsão de braço e perna de crawl. Com apenas um dos membros superiores e inferiores.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida até que os alunos nadem com ambas as partes do corpo.



DOIS EM UM

64.

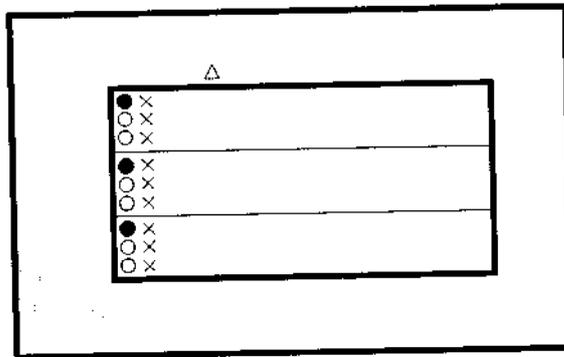
- a) Nome: **O EQUILIBRISTA**
- b) Material: Copo plástico de café.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação e equilíbrio.
- d) Formação: Em fileiras, encostados na borda da piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar dentro da água, na borda, com o copo na mão e enumerados pelo professor.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada raia, deverá encher o copo, colocar na testa e nadar de Costas até o outro lado da piscina.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.



O EQUILIBRISTA

65.

- a) Nome: **ESPAQUETE NADADOR**
- b) Material: Espaguete etaflon.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora, iniciação ao nado Crawl.
- d) Formação: Em fileiras, encostados na borda da piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar dentro da água, na borda, cada aluno com um espaguete, enumerados pelo professor.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada raia deverá colocar o espaguete na altura da cintura e nadar



ESPAGUETE NADADOR

g) Final:

Crawl, realizando movimentos de membros inferiores e superiores, com a cabeça fora da água.

Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.

66.

a) Nome:

NADAR EM CÍRCULO

b) Material:

-x-

c) Objetivo:

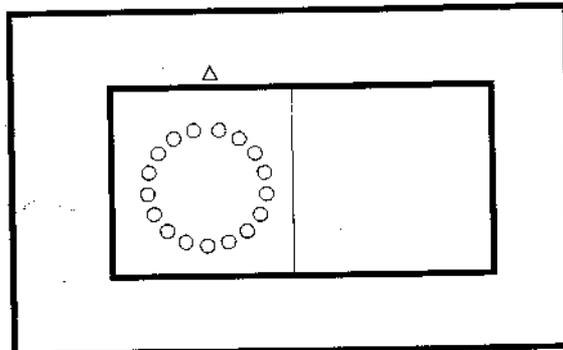
Desenvolver a flutuação e coordenação motora.

d) Formação:

Em círculo. O professor deverá estar fora da água.

e) Organização:

Os alunos deverão estar com a água na altura da cintura, um ao lado do outro.

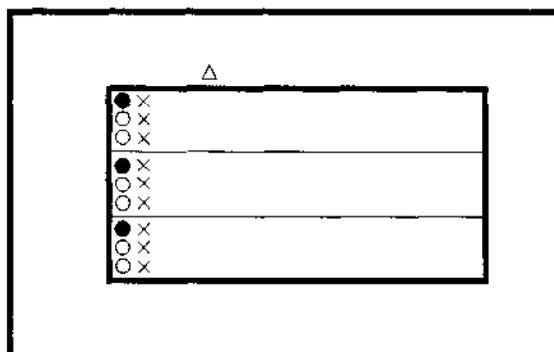


NADAR EM CÍRCULO

- f) Desenvolvimento: Ao primeiro sinal do professor, os alunos deverão correr no sentido horário. Ao segundo sinal, os alunos deverão boiar a favor da correnteza ou nadar contra ela, de acordo com a solicitação do professor.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.

67.

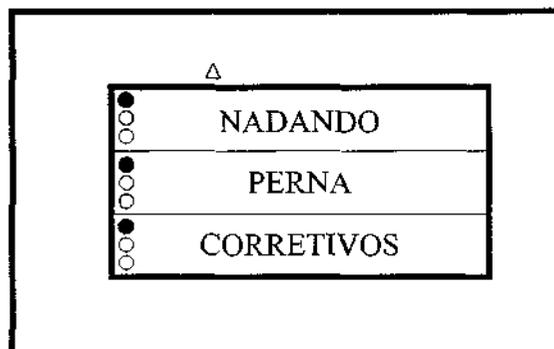
- a) Nome: **QUEIMADA COM ESPONJA**
- b) Material: Esponjas e pranchas.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora.
- d) Formação: Em fileiras, encostados na borda da piscina.
- e) Organização: Os alunos deverão estar dentro da água, na borda, cada um com sua prancha e sua esponja, enumerados pelo professor.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão estar realizando propulsão de pernas com a prancha e segurando uma esponja na mão. Ao sinal, deverão "queimar" os colegas das outras raia, em seguida, os alunos deverão pegar a esponja mais próximas para recomeçar.
- Obs.: Cada aluno deverá estar apenas com uma esponja.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida por um tempo determinado pelo professor.



QUEIMADA COM ESPONJA

68.

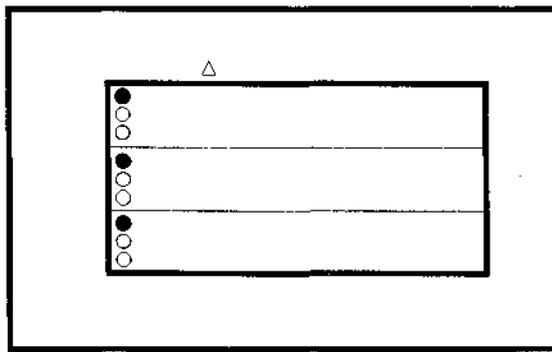
- a) Nome: **BALIZA MUSICAL**
- b) Material: Aparelhagem de som e fita.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação e exercícios localizados.
- d) Formação: Em fileiras, encostados na borda da piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar dentro da água, na borda, enumerados pelo professor.
- f) Desenvolvimento: Será dada para cada baliza, uma atividade (propulsão de pernas, nadando, corretivo, etc.). O professor deverá tocar uma música por alguns minutos e pará-la. Neste instante os alunos deverão trocar de raia, e assim sucessivamente, até que todos passem por todas as atividades.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida até que todos os alunos passem por toda a atividade.



BALIZA MUSICAL

69.

- a) Nome: **NADAR NO ESCURO**
- b) Material: -x-
- c) Objetivos: Desenvolver a percepção corporal e sensibilidade.
- d) Formação: Em fileiras, encostados na borda da piscina. O professor deverá estar fora da água.

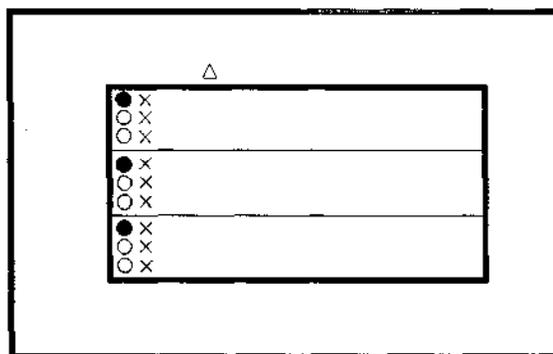


NADAR NO ESCURO

- e) Organização: Os alunos deverão estar dentro da água, na borda, enumerados pelo professor.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada raia deverá nadar, com as luzes apagadas e contando o número de braçadas, para atravessar o percurso desejado.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida de acordo com o interesse do grupo.
- Obs.: Esta atividade deverá ser noturna.

70.

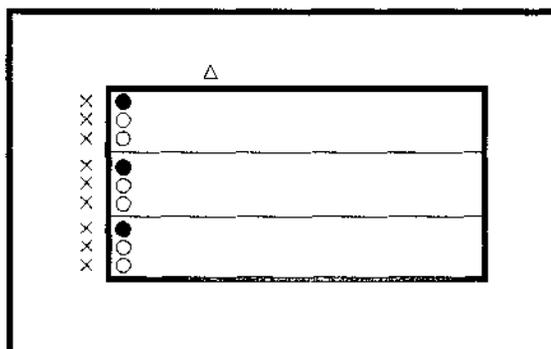
- a) Nome: **NADAR ÀS CEGAS**
- b) Material: Óculos de natação pintados do lado de fora de preto.
- c) Objetivos: Desenvolver a percepção corporal e a sensibilidade.
- d) Formação: Em fileiras encostados na borda da piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar na água, na borda, com os óculos, enumerados pelo professor.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada raia deverá atravessar o percurso estipulado pelo professor, nadando Crawl.
- g) Final: Esta atividade deverá ser mantida até que o aluno consiga atravessar a piscina.



MADAR AS CEGAS

71.

- a) Nome: **AULA DE CIRCUITO**
- b) Material: Pranchas, bóias, espaguete de etaflon, peso de hidroginástica.
- c) Objetivos: Desenvolver a força localizada e coordenação motora.
- d) Formação: Em fileiras, encostados na borda. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar na água, na borda, enumerados pelo professor, os materiais deverão estar fora da água, próximos a eles.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor o primeiro aluno de cada raia



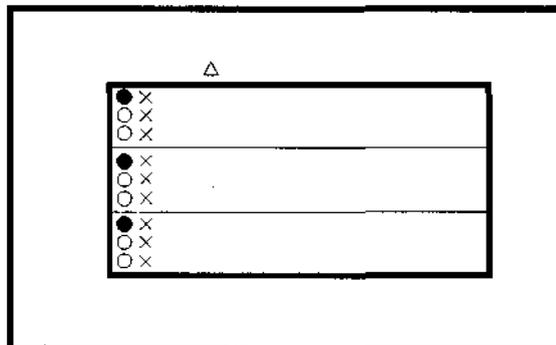
AULA DE CIRCUITO

deverá nadar o percurso proposto pelo professor (100, 200 metros...). Ao final do percurso solicitado, os alunos deverão intercalar exercícios localizados (flexões, abdominais, etc.), fora ou dentro da água. O professor deverá intercalar exercícios só de propulsão de pernas, só de propulsão de braços, nadando um estilo, tantas vezes quantas forem necessárias.

g) Final: Esta atividade deverá ser mantida até terminar o número de repetições solicitadas pelo professor.

72.

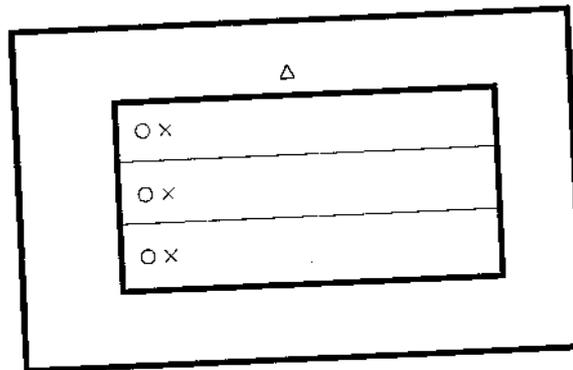
- a) Nome: **NADAR DE CAMISETA**
 b) Material: Camisetas.
 c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora.
 d) Formação: Em fileiras, encostados na borda. O professor deverá estar fora da água.
 e) Organização: Os alunos deverão estar na água, na borda, usando as camisetas e enumerados pelo professor.
 f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada raia deverá atravessar o percurso estipulado pelo professor, nadando Crawl.
 g) Final: Esta atividade deverá ser mantida até que todos os alunos consigam passar pelos quatro nados.



NADAR DE CAMISETA

73.

- a) Nome: **NADAR COM VESTIMENTAS**
- b) Material: shorts, meias, bermudas, calças, camisetas, bonés.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora.
- d) Formação: Um aluno em cada raia, encostados na borda. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar na água, na borda, com todas as vestimentas solicitadas pelo professor.
- f) Desenvolvimento: O professor deverá estipular a metragem (ex. 400 metros Crawl) e os alunos deverão nadar e a cada 100 metros, deverão tirar uma peça do vestuário.
- g) Final: O aluno deverá terminar a metragem proposta, sem as peças colocadas no início da atividade.

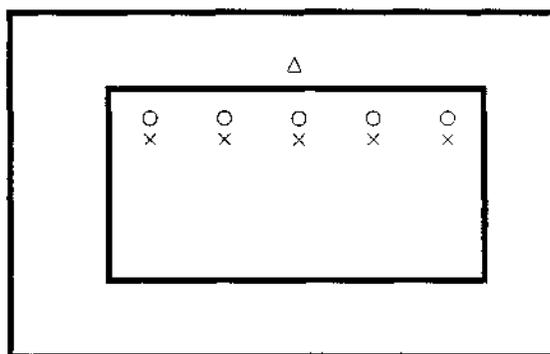


NADAR COM VESTIMENTAS

74.

- a) Nome: **LEITURA MOLHADA**
- b) Material: Artigos de revistas.
- c) Objetivos: Desenvolver a percepção, coordenação e força dos membros inferiores.
- d) Formação: Em fileira, encostados na borda da piscina. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar na água, na borda, cada aluno com um recorte de revista.

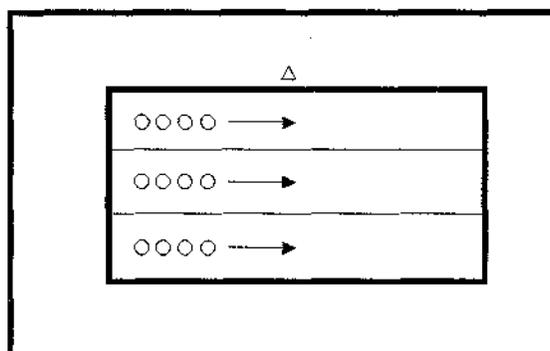
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão atravessar a piscina, realizando propulsão de pernas de Costas, com os braços fora da água, lendo em voz alta, a reportagem do recorte de revista.
- g) Final: Ganhará o aluno que chegar em primeiro lugar ao outro lado.



LEITURA MOLHADA

75.

- a) Nome: **A CENTOPÉIA**
- b) Material: -x-
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora, agilidade e virada no nado crawl.



A CENTOPÉIA

- d) Formação: Em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar em colunas, segurando um pé do companheiro.
- f) Desenvolvimento: Cada equipe em sua raia deverá segurar no pé do companheiro e nadar com o outro braço. Somente o primeiro, poderá nadar com os dois braços e o último realizará propulsão de pernas de Crawl. Os alunos deverão nadar até o outro lado, realizar a virada de Crawl e voltar a posição inicial.
- g) Final: Esta atividade deverá durar até que todos passem pela posição inicial.

Capitulo 7

ALERTA

Neste capítulo iremos abordar alguns tipos de situações que o professor deverá estar ciente, antes de por em prática, as atividades aquáticas.

Primeiramente deverá adequar a atividade proposta à habilidade do aluno. A profundidade da piscina poderá ser um fator limitante à realização dos exercícios, e uma maior atenção deverá ser prestada, quanto aos exercícios na parte funda da piscina. A atenção e segurança deverão ser observadas pelo professor durante o tempo todo da aula.

As crianças na fase de adaptação deverão estar realmente adaptadas ao meio líquido e procurar sempre realizar os exercícios na parte rasa da piscina. A atenção quanto a objetos pequenos é importante, pois poderiam ser engolidos facilmente.

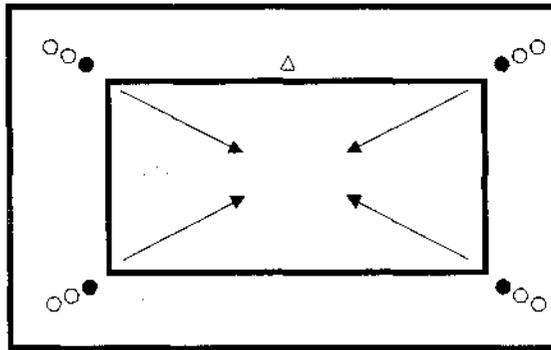
Evitar correr em volta da piscina e brincadeiras de empurrar na hora de saltar e mergulhar, não serão permitidas.

A escola deverá ter a disposição um kit de primeiros socorros para dar suporte ao professor caso necessite.

A seguir sugeriremos algumas atividades que poderão ser utilizadas, desde que o professor tome os devidos cuidados.

76.

- | | |
|---------------------|---|
| a) Nome: | CRUZAMENTO PERIGOSO |
| b) Material: | —x— |
| c) Objetivos: | Desenvolver a coordenação e agilidade. |
| d) Formação: | Em colunas. O professor deverá estar fora da água. |
| e) Organização: | As equipes deverão estar sentadas de frente para os cantos da piscina, em colunas. |
| f) Desenvolvimento: | Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada coluna deverá mergulhar e nadar, cruzando a piscina até o lado oposto, de onde ele se encontra. As saídas poderão ser dadas de três em três segundos. |
| g) Final: | A atividade deverá ser encerrada após o último aluno de cada equipe chegar em sua posição. |



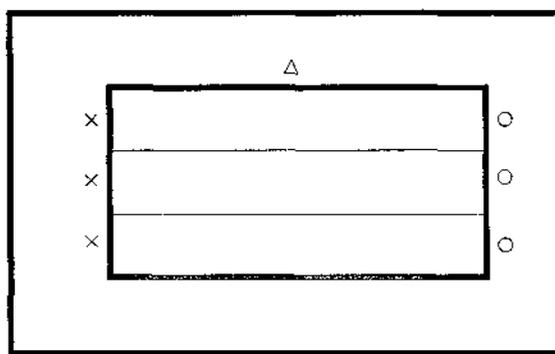
CRUZAMENTO PERIGOSO

77.

- a) Nome: **DE OLHO NA BALA**
- b) Material: Cadeira, prato, coca-cola e bala.
- c) Objetivo: Desenvolver a coordenação e agilidade.
- d) Formação: Um aluno em cada raia. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar fora da água, na posição de saída. Do outro lado da piscina deverá estar a cadeira com o prato cheio de coca-cola e uma bala dentro.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão mergulhar e nadar até o outro lado da piscina, subir e tentar pegar a bala, dentro do prato de coca-cola com a boca, sem usar as mãos.
- g) Final: Ganhará o aluno que conseguir pegar a bala em primeiro lugar.

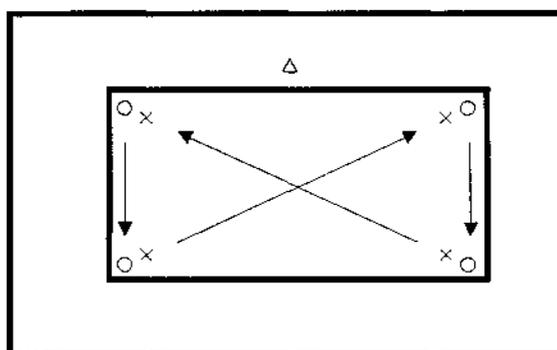
78.

- a) Nome: **CRUZAMENTO PERIGOSO COM BOLA GIGANTE**
- b) Material: Bolas infláveis.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora.
- d) Formação: Um aluno em cada canto da piscina. O professor deverá estar fora da água.



DE OLHO NA BOLA

- e) Organização: Os alunos deverão estar na água, com a bola gigante a sua frente, localizados um em cada canto da piscina.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão cruzar a piscina em diagonal, com a bola, por duas vezes. A primeira vez, deverá cruzar, ir ao canto e nadar com a bola para o lado DIREITO, chegando ao canto novamente, deverá cruzar pela segunda vez, ir até o canto e nadar com a bola, para o lado ESQUERDO, chegando a sua posição inicial.
- g) Final: Ganhará o aluno que chegar em primeiro lugar ao ponto de partida, passando pelos quatro cantos da piscina.



CRUZAMENTO PERIGOSO
COM BOLA GIGANTE

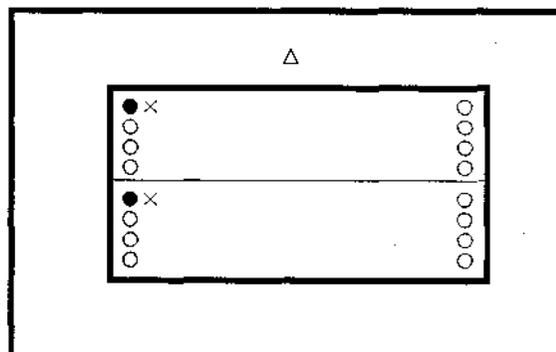
Capitulo 8

REVEZAMENTOS

Os revezamentos são as atividades aquáticas mais solicitadas, devido a valorização das mesmas em equipes, podendo ser em duplas ou em grupos. O professor deverá estar atento quanto a divisão das equipes, que deverá ser a mais homogênea possível, para despertar em todos o prazer da competição. Para se conduzir uma boa atividade de revezamentos para que os alunos atinjam os objetivos propostos, o professor deverá se preocupar em respeitar e fazer respeitar as regras, tais como: conhecer bem os revezamentos a serem abordados, manter as equipes equilibradas, as explicações deverão ser breves e simples, incentivar os alunos que necessitem de suporte emocional, ser justo, não tolerar violações e principalmente linguagem indevida.

79.

- a) Nome: **PROPULSÃO DE PERNAS NOS ESTILOS**
- b) Material: Pranchas
- c) Objetivos: Desenvolver a agilidade, a resistência e força nos membros inferiores.
- d) Formação: Em fileiras, encostados na borda. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O professor deverá dividir a turma em duas equipes, os alunos deverão estar na água, metade da equipe de um lado e a outra metade do outro. O primeiro aluno de cada equipe deverá ficar com a prancha e aguardar pelo estilo a ser solicitado pelo professor.

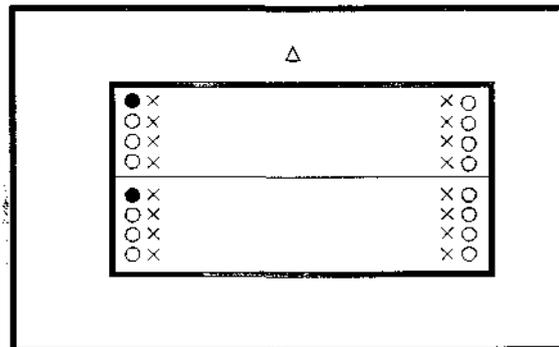


PROPULSÃO DE PERNAS
NOS ESTILOS

- f) Desenvolvimento: Ao sinal, o aluno deverá atravessar o percurso segurando a prancha. Ao chegar, deverá passar a prancha para o companheiro e este deverá voltar e assim sucessivamente.
- g) Final: Ganhará a equipe que conseguir chegar em primeiro lugar.

80.

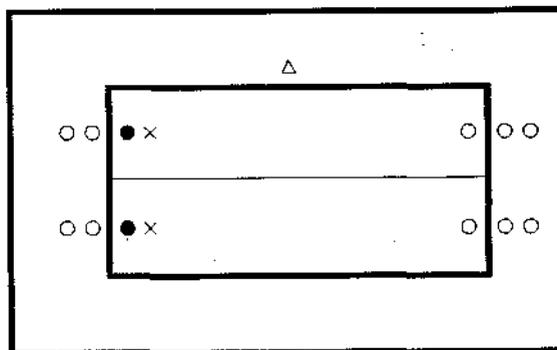
- a) Nome: **PROPULSÃO DE PERNAS COM PÉ DE PATO**
- b) Material: Pranchas e pé de pato.
- c) Objetivos: Desenvolver a resistência e força dos membros inferiores e agilidade.
- d) Formação: Em fileiras, encostados na borda. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O professor deverá dividir a turma em duas equipes. Os alunos deverão estar dentro da água, com pé de pato metade de um lado e metade de outro. O primeiro aluno de cada equipe deverá ficar com a prancha e aguardar o estilo a ser solicitado pelo professor.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal, o aluno deverá atravessar o percurso segurando a prancha. Ao chegar, deverá passar a prancha ao companheiro e este deverá voltar, e assim sucessivamente.
- g) Final: Ganhará a equipe que terminar em primeiro lugar.



PROPULSÃO DE PERNAS COM
PÉ DE PATO

81.

- a) Nome: **BEXIGAS**
- b) Material: Bexigas.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora e fortalecimento dos membros inferiores.
- d) Formação: Em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O professor deverá dividir a turma em duas equipes, metade de um lado e metade do outro. O primeiro aluno de cada lado deverá estar dentro da água. O iniciante deverá estar com a(s) bexiga(s), para dar início ao revezamento.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o iniciante deverá nadar Crawl ou Peito, com a cabeça fora da água com a(s) bexiga(s) em frente ao rosto, e atravessar o mais rápido possível e passá-la ao companheiro e este, deverá voltar e assim sucessivamente. O aluno que terminar o percurso deverá sair da água e se dirigir ao final da coluna.
- g) Final: Ganhará a equipe que terminar em primeiro lugar.

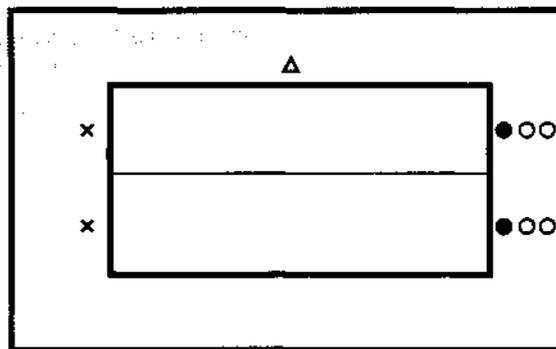


BEXIGAS

82.

- a) Nome: **ÁGUA NO BALDE**
- b) Material: Baldes.
- c) Objetivos: Desenvolver força, agilidade, coordenação.

- d) Formação: Em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O professor deverá dividir a turma em duas equipes. Os alunos deverão ficar fora da piscina, em colunas esperando sua vez. Do outro lado da piscina ficarão os baldes.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os primeiros alunos de cada coluna deverão mergulhar, nadar até o balde, encher a boca de água e colocar no balde, por três vezes, e voltar. Assim que este aluno chegar, o próximo deverá mergulhar e continuar, assim sucessivamente. Cada aluno que terminar o percurso deverá se dirigir ao final da coluna.
- g) Final: Ganhará a equipe que chegar em primeiro lugar.

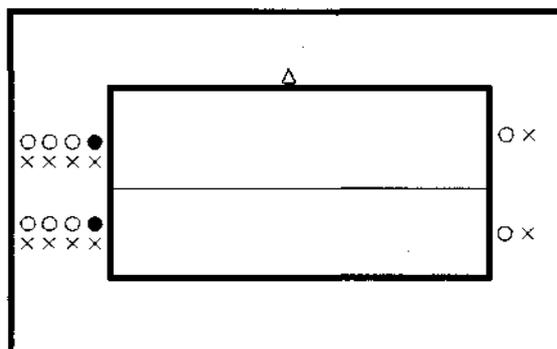


ÁGUA NO BALDE

83.

- a) Nome: **DESFILE DE MODAS**
- b) Material: Meias, tênis, calções, bonés, saída de banho, cuecas, camisetas, luvas e cadeiras.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora e resistência.
- d) Formação: Em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão ficar de pé, fora da piscina. Do outro lado, um dos alunos escolhidos para fechar o revezamento deverá aguardar sentado. O professor deverá distribuir aos componentes das equipes peças do vestuário.

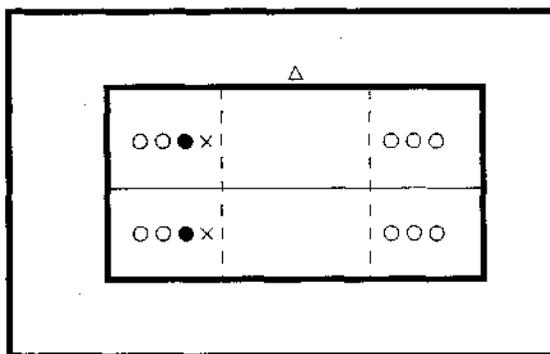
- f) **Desenvolvimento:** Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada equipe deverá mergulhar e nadar com sua roupa, ao outro lado, sair, tirar a peça de roupa, ajudar o companheiro a vesti-la e voltar. O penúltimo deverá ajudar o companheiro a vestir a última peça e ficar sentado em seu lugar. O companheiro com todas as peças do vestuário vestidas, deverá voltar nadando, o mais rápido possível.
- g) **Final:** Ganhará o aluno que chegar em primeiro lugar com todas as peças vestidas.



DESFILE DE MODAS

84.

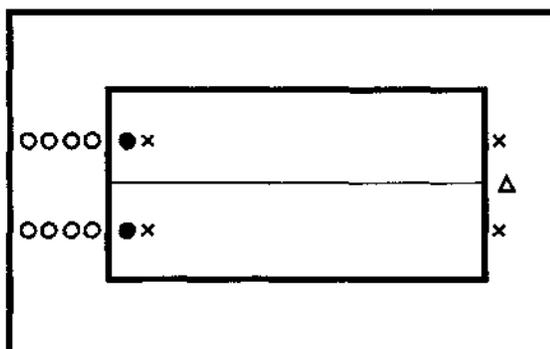
- a) **Nome:** **BÓIA DE COSTAS**
- b) **Material:** Câmara de pneu.
- c) **Objetivos:** Desenvolver a coordenação motora.
- d) **Formação:** Em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) **Organização:** O professor deverá dividir a turma em duas equipes. Os alunos deverão ficar dentro da piscina, metade de um lado, metade do outro. O primeiro aluno de cada equipe, deverá ficar em cima da câmara, de costas, com os pés e os braços para fora.
- f) **Desenvolvimento:** Ao sinal do professor, o aluno iniciante deverá remar com os braços e realizar propulsão de pernas até o outro lado, trocar de lugar com o companheiro, permanecendo em seu lugar, para que o companheiro possa voltar, e assim sucessivamente.
- g) **Final:** Ganhará a equipe que terminar em primeiro lugar.



BÓIA DE COSTAS

85.

- a) Nome: **DE VOLTA PARA A RAIA**
- b) Material: Câmara de pneu de caminhão, halteres de hidroginástica e corda de nylon.
- c) Objetivos: Desenvolver a *coordenação motora*.
- d) Formação: Em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O professor deverá dividir a turma em duas equipes. Os alunos deverão ficar em pé, fora da piscina, segurando uma corda de nylon, preso a câmara. Um dos alunos deverá iniciar ficando na água, dentro da câmara. Do outro lado, deverão permanecer os halteres.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o aluno deverá nadar Crawl, tocar no haltere e voltar. Os demais componentes da equipe,

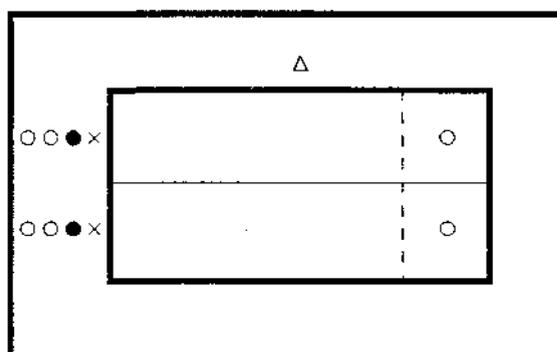


DE VOLTA PARA RAIA

- deverão puxá-lo de volta. Assim que este chegar, deverão efetuar a troca o mais rápido possível, para que este possa repetir a atividade, até o último aluno.
- g) Final: Ganhará a equipe que terminar o percurso em primeiro lugar.

86.

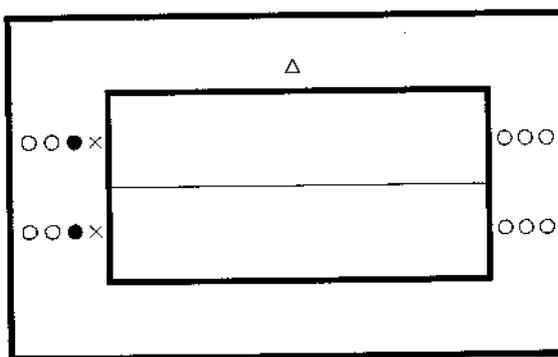
- a) Nome: **MEDICINE-BALL**
- b) Material: Bola de um quilo Medicine-ball.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora, força e agilidade.
- d) Formação: Em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O professor deverá dividir a turma em duas equipes. Os alunos deverão estar fora da piscina, em colunas. Do outro lado, dentro da água, um aluno de cada equipe deverá permanecer de pé. O primeiro aluno de cada coluna deverá ficar com a bola de Medicine-ball.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada equipe deverá saltar, nadar com a bola até onde der pé, correr e passar a bola ao companheiro e ficar em seu lugar. Este, por sua vez, deverá voltar correndo e nadando com a bola, passar à seu colega e se dirigir ao final da coluna, e assim sucessivamente.
- g) Final: Ganhará a equipe que terminar o percurso em primeiro lugar.



MEDICINE-BALL

87.

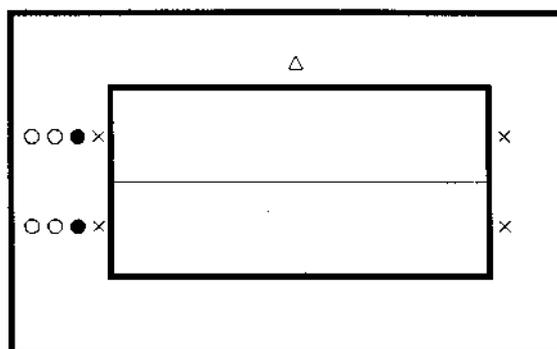
- a) Nome: **BOLA GIGANTE**
- b) Material: Bolas infláveis de um metro de diâmetro.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação e agilidade.
- d) Formação: Em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O professor deverá dividir a turma em duas equipes e os alunos deverão estar de pé, do lado de fora da piscina, metade de um lado, metade de outro. O aluno iniciante ficará com a bola gigante.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal, o aluno deverá saltar ou mergulhar com a bola, nadar até o outro lado, passá-la ao companheiro e se dirigir ao final da coluna. Este por sua vez, deverá voltar e assim sucessivamente.
- g) Final: Ganhará a equipe que conseguir chegar em primeiro lugar.



BOLA GIGANTE

88.

- a) Nome: **NADAR DE CANEQUINHA**
- b) Material: Canecas e garrafas plásticas.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora e agilidade.
- d) Formação: Em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O professor deverá dividir a turma em duas equipes e os alunos deverão estar de pé, do lado de fora da piscina.

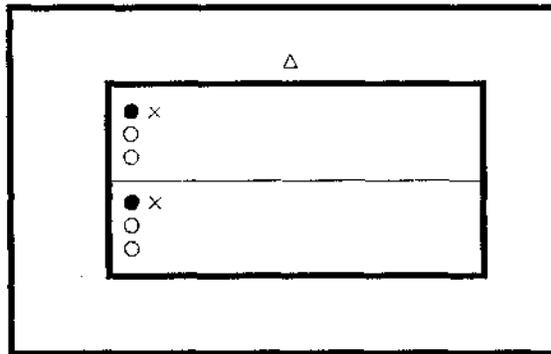


NADAR DE CANEQUINHA

- Do outro lado da piscina, na borda, ficarão as garrafas. O primeiro aluno de cada equipe ficará com a caneca.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal, o aluno deverá nadar Crawl até o outro lado e em três tentativas, colocar água na garrafa, voltar nadando Costas com a caneca na mão. Ao chegar, deverá passar a caneca ao companheiro e se dirigir ao final da coluna. Este por sua vez, deverá realizar o percurso e assim sucessivamente.
- g) Final: Ganhará a equipe que conseguir encher a garrafa primeiro.

89.

- a) Nome: **LARANJA AQUÁTICA**
- b) Material: Laranjas.
- c) Objetivos: Desenvolver a coordenação motora.
- d) Formação: Em fileiras, encostados na borda. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O professor deverá dividir a turma em equipes. Os alunos deverão estar dentro da água, sendo que o primeiro de cada equipe ficará com uma laranja entre o queixo e o peito.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal, o primeiro aluno de cada equipe deverá nadar Costas, fazer a virada simples e voltar. Ao chegar,



LARANJA AQUÁTICA

passará a laranja ao próximo companheiro, até o último da equipe completar o percurso.

g) Final:

Ganhará a equipe que terminar em primeiro lugar.

Capitulo 9

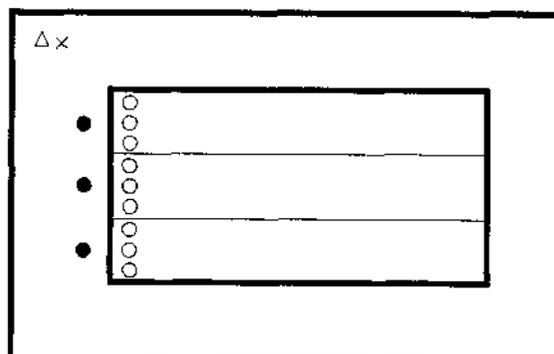
TREINAMENTO

As atividades aquáticas utilizadas nos treinamentos, possuem caráter exclusivamente motivacional. O professor ou o técnico deverá utilizar estas atividades durante o treinamento, e não somente em dias comemorativos. A descontração para que o atleta atinja sua melhor performance, deverá ser trabalhada pelo professor de maneira agradável e criativa. A sensibilidade do professor terá um papel importantíssimo para interromper a aula e introduzir a atividade proposta.

Despertar o interesse, ajustando o atleta no exercício proposto será o desafio que o professor irá ter na hora de adequar as atividades aquáticas de treinamento, fazendo com que ele perceba o ajuste dos atletas perante as atividades, observando o empenho na participação, se estão se esforçando, se não fazem alarde do triunfo, terminando sua participação, chegando a meta final, sem se aproveitarem de vantagens desleais, mostrando suporte a vitória e a derrota de maneiras modestas e generosas, sem arrumarem desculpas para justificarem a perda.

90.

- a) Nome: **O REI DA RAIA**
 b) Material: Dado, quadro negro, giz.
 c) Objetivos: Desenvolver uma maior integração com o grupo.
 d) Formação: Em fileiras, encostados na borda
 e) Organização: Será escolhido um representante de cada raia. Este deverá estar fora da água e os demais dentro.

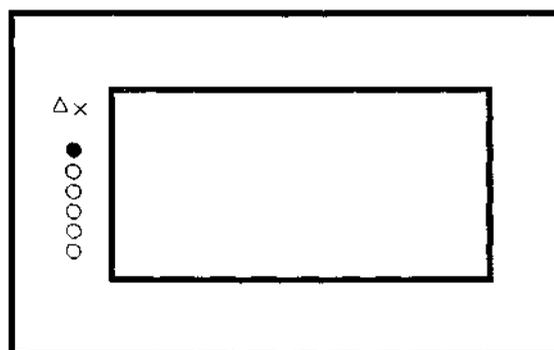


O REI DA RAIA

- f) Desenvolvimento: O professor estabelecerá a série a ser nadada deixando o número de repetições em branco.
Ex.: x 50 metros nadando Crawl.
Após cada raia ter estabelecido o seu líder, o professor lhe entregará um dado que deverá ser jogado para cima três vezes. A medida que os resultados forem saindo, o professor irá somando, o total, será o número de vezes que a raia deverá nadar a série.
- g) Final: Todos os representantes deverão jogar o dado três vezes para poderem iniciar a série. Esta atividade não possui vencedores.

91.

- a) Nome: **SORTE GRANDE**
- b) Material: Cronômetro.
- c) Objetivos: Estimular a motivação.
- d) Formação: Em coluna. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O professor deverá preparar uma tabela de 0 à 99 atividades e estar de posse de um cronômetro.
- f) Desenvolvimento: Cada aluno deverá disparar o cronômetro, ao sinal do professor deverá parar o cronômetro, os números referentes aos centésimos deverão ser procurados na tabela para se saber a atividade a ser realizada pelo nadador.



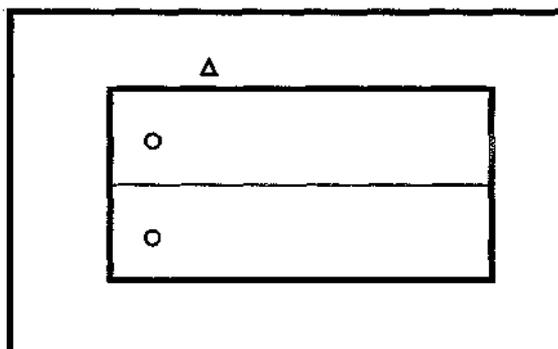
SORTE GRANDE

- Ex.: 00 – nadar 25 metros Crawl,
 01 – nadar 400 metros Costas,
 02 – realizar 20 abdominais,
 03 – você nadou forte hoje, pode ir para casa
 mais cedo,
 04 – você acaba de ganhar uma barra de
 chocolate, ...

g) Final: Todos os alunos deverão disparar o cronômetro. Esta atividade poderá ser utilizada no final do treinamento.

92.

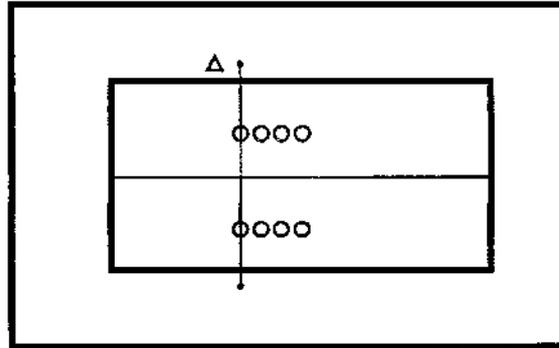
- a) Nome: **NADO QUEBRADO**
 b) Material: Cronômetro.
 c) Objetivos: Desenvolver a percepção de nadar mais rápido.
 d) Formação: Individual. O professor deverá estar fora da água.
 e) Organização: Os alunos deverão estar na água, na borda.
 f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão nadar os 100 metros nado Crawl. A cada 25 metros deverão descansar 10 segundos. No tempo total deverá ser descontado 30 segundos.
 g) Final: Observar se o tempo total reduzido, se aproxima da melhor marca do atleta.



NADO QUEBRADO

93.

- a) Nome: **VIRADA RÁPIDA**
b) Material: Bandeira do nado Costas.
c) Objetivos: Desenvolver a habilidade de nadar rápido e virar.
d) Formação: Em colunas.
e) Organização: Um aluno de cada raia deverá ficar sob a bandeirinha, virado para a parede. O professor deverá ficar fora da água ao lado das bandeirinhas.



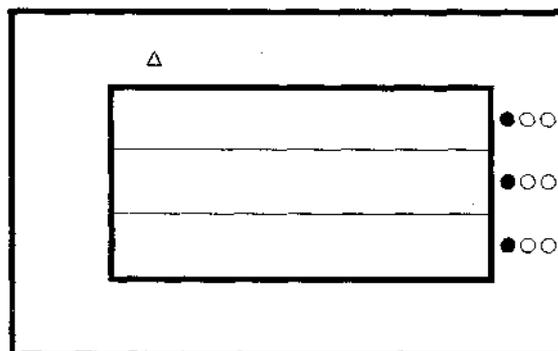
VIRADA RÁPIDA

- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada coluna deverá nadar, virar e voltar o mais rápido possível à posição inicial.
g) Final: O aluno que chegar primeiro na posição inicial, permanecerá na atividade.

94.

- a) Nome: **SAÍDA RÁPIDA**
b) Material: Bloco de saída.
c) Objetivos: Desenvolver a habilidade de saída rápida.
d) Formação: Em coluna. O professor deverá estar fora da água.
e) Organização: O primeiro aluno de cada coluna deverá ficar na posição de saída, em cima do bloco.

- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos efetuarão a saída o mais rápido possível, sem queimar.
- g) Final: Os alunos mais lentos deverão ser mantidos fora, até que se identifique o nadador mais rápido na saída.



SAÍDA RÁPIDA

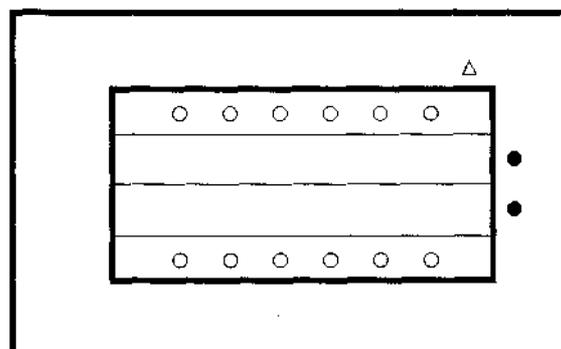
95.

- a) Nome:
- b) Material:
- c) Objetivos:

VELOCIDADE MÁXIMA

-x-

Despertar no atleta a sensação de nadar rápido, sob uma grande torcida, como em uma competição (preparação psicológica).

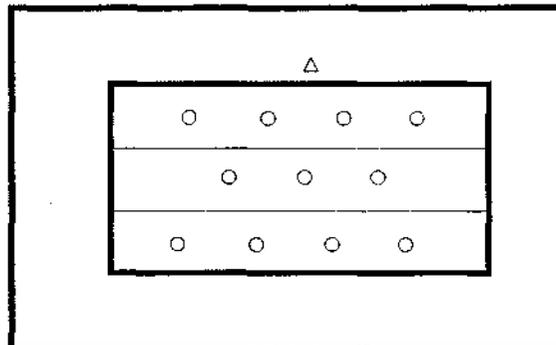


VELOCIDADE MÁXIMA

- d) Formação: Individual / em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os alunos deverão estar de pé, no bloco de saída, os demais alunos deverão estar na água, em colunas, uma de frente à outra, nas raias laterais.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão mergulhar e nadar em velocidade máxima, o percurso estabelecido pelo professor. Os torcedores, das raias laterais deverão assobiar, gritar, torcer para os nadadores.
- g) Final: Verificar o tempo estabelecido pelos atletas.

96.

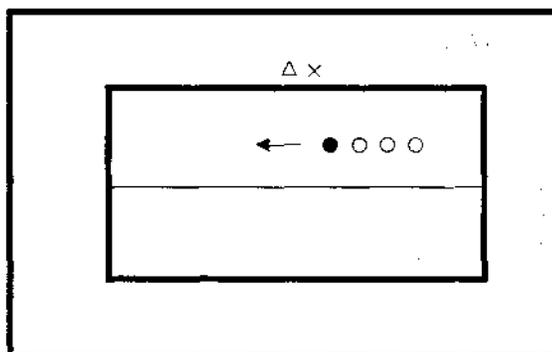
- a) Nome: **MELHOR VIRADA**
- b) Material: -x-
- c) Objetivos: Desenvolver no atleta a habilidade de realizar uma boa virada.
- d) Formação: Distribuídos pela piscina.
- e) Organização: Os alunos deverão estar nadando o estilo solicitado pelo professor, executando a virada.
- f) Desenvolvimento: Durante o treinamento, o professor deverá estar atento, às viradas dos atletas para determinados estilos.
- g) Final: Ao final do treinamento, o professor poderá eleger o atleta que realizou a melhor virada, naquele dia.



MELHOR VIRADA

97.

- a) Nome: **VIRADA PARA TEMPO**
- b) Material: Cronômetro
- c) Objetivos: Desenvolver no atleta a habilidade de virar rápido.
- d) Formação: Em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O primeiro aluno da coluna deverá ficar de pé a dez metros da parede.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão nadar, executar a virada e retornar ao lugar determinado, em velocidade. O professor deverá cronometrar a atividade de cada aluno.
- g) Final: Será o vencedor o aluno que realizar a atividade em menor tempo.



VIRADA PARA TEMPO

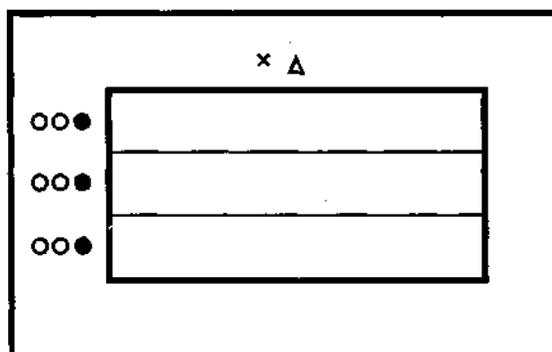
98.

- a) Nome: **SÉRIE DAS FERAS**
- b) Material: Cronômetro.
- c) Objetivos: Despertar a sociabilização.
- d) Formação: Em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os atletas deverão estar divididos em grupos de três, o cronômetro deverá estar em local que possa ser visto por todos.

f) Desenvolvimento: O professor deverá propor uma série aos grupos: 6 x 150 metros nadando Crawl, a cada dois minutos. Cada atleta deverá nadar 50 metros. O total da soma do tempo de cada atleta, não poderá ser acima de 1 minuto e dez segundos. Caso os atletas não atinjam, deverão nadar novamente.

Obs.: Este tipo de série é utilizada durante a fase de polimento para competições e no final dos treinos.

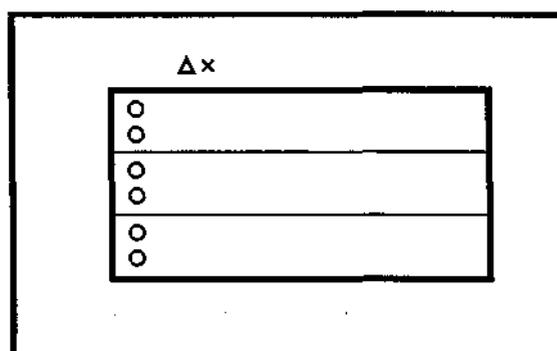
g) Final: Esta atividade deverá ser encerrada quando os atletas completarem as séries no tempo estipulado pelo professor.



SÉRIE DAS FERAS

99.

- a) Nome: **GALERIA DOS FAMOSOS**
- b) Material: Cronômetro, quadro de aviso.
- c) Objetivos: Estimular a motivação.
- d) Formação: Em fileiras, encostados na borda. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os atletas deverão estar na água, prontos para realizar a atividade.
- f) Desenvolvimento: O professor deverá estabelecer uma série: 10 x 50 metros, nadando a cada dois minutos. Deverá também estabelecer uma média para que os atletas alcancem.



GALERIA DOS FAMOSOS

Ex.: 10 x 50 metros, a cada 2 minutos e 32 segundos, em média.

Os atletas que atingirem a média estipulada pelo professor, terão seus nomes fixados no quadro de aviso. Esta série poderá ser também para propulsão de braços e pernas.

- g) Final: A atividade deverá ser mantida até que termine o tempo estipulado nas séries.

100.

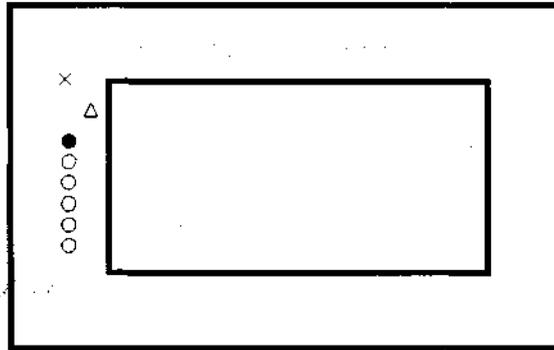
- a) Nome: **O ALVO III**
- b) Material: Alvo com dardos.
- c) Objetivos: Estimular a motivação.
- d) Formação: Em coluna. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: Os atletas deverão estar fora da água, de frente ao alvo, à três metros.
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, o primeiro atleta jogará os dardos por três vezes. O alvo deverá ter três cores no centro, "a mosca" ou preto equivalente a três pontos, a cor verde, a do meio, equivalente a cinco pontos, e a cor branca, a de fora, equivalente a dez pontos. O professor deverá estipular uma série:

Ex. Total de pontos x 50 metros Crawl.

Esta série poderá ser realizada com propulsão de braços e pernas. O intervalo ficará por conta do professor.

g) Final:

Esta atividade deverá ser encerrada quando terminar as séries.



O ALVO III

101.

a) Nome:

DESCENDO A MONTANHA

b) Material:

Cronômetro.

c) Objetivos:

Desenvolver a resistência.

d) Formação:

Em fileiras, encostados na borda. O professor deverá estar fora da água.

e) Organização:

Os atletas deverão estar dentro da água.

f) Desenvolvimento:

O professor deverá estipular uma série: 24 x 50 metros nadando Crawl, a cada um minuto. A cada quatro tiros. O Professor abaixará cinco segundos do intervalo.

Ex.: 24 x 50 metros, iniciando com 60 segundos.

g) Final:

Esta atividade deverá durar até que a série termine.

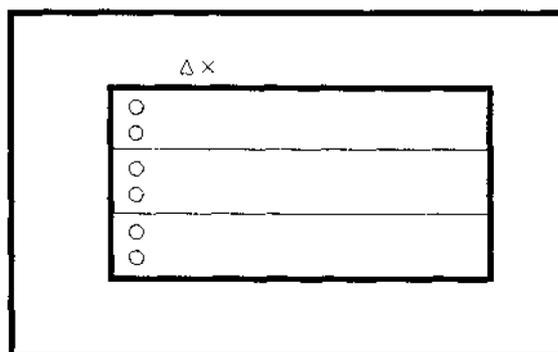
102.

a) Nome:

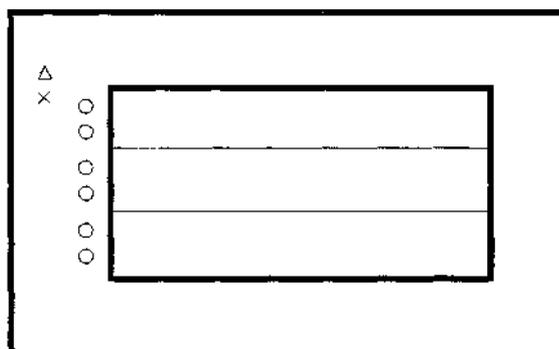
A SÉRIE DA SORTE

b) Material:

Saco plástico, tampinhas de refrigerantes enumeradas de 01 a 06 e quadro negro.



DESCENDO A MONTANHA



A SÉRIE DA SORTE

- c) Objetivos: Estimular a motivação.
- d) Formação: Em fileira, fora da água. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: O professor deverá colocar no quadro a série total do treino do dia.
 Ex.: ____ x 100 metros medley a cada 2 minutos.
 ____ x 100 metros propulsão de pernas Crawl, a cada 3 minutos.
 ____ x 100 metros propulsão de braço a cada 2 minutos.

400 metros nadando fácil.

_____ x 50 metros Crawl, a cada 1 minuto.

_____ x 25 metros Borboleta, a cada 30 segundos.

Obs.:

Crie o treinamento de acordo com a habilidade de seu grupo.

f) Desenvolvimento:

O professor deverá passar o saco com as tampinhas dentro, para que cada atleta pegue-a duas vezes, para cada item do treinamento. O professor irá somá-las para saber a quantidade de séries para cada atleta realizar no seu treinamento.

g) Final:

Esta atividade deverá ser mantida até o término das séries.

Capitulo 10

GINCANAS

São atividades de caráter lúdico, no qual os alunos se sentem à vontade de participar, por vários motivos. A participação em equipe se torna agradável desde que a responsabilidade do professor estejam adequadas às regras. Para isso, deverá ter bem definidos os seguintes conceitos:

a) Preparação do material

- listar os materiais a serem utilizados nas atividades; ter tudo disponível na hora da gincana.

b) Local de trabalho

- espaço para serem realizadas as atividades, profundidade da piscina, espaço lateral e nas cabeceiras.

c) Conhecer bem as atividades

- regras fixas e bem detalhadas.

d) Explicações

- bem claras e de maneira que todos possam ouvir.

e) Duração

- poderá durar dias, mas se tratando de uma aula de natação, deverá ser planejada para durar o tempo disponível da aula.

f) Pontuação

- deverá ser programada de tal forma que estimule a equipe até o final das atividades.

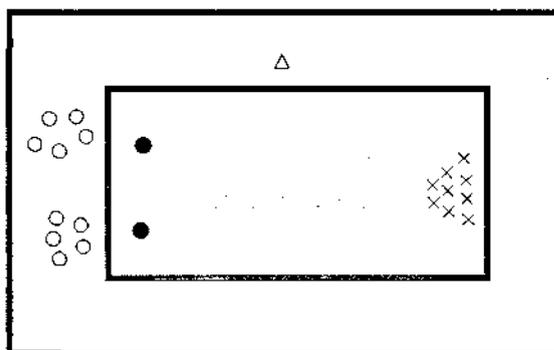
As gincanas poderão ser atividades físicas ou mentais. A gincana cultural de pergunta e resposta, irá propor aos alunos um conhecimento geral.

A gincana de solicitações, de tarefas irá fazer com que exista mais união entre os componentes das equipes. A gincana de estafetas irá solicitar dos alunos maior desempenho físico e as gincanas de habilidades poderão ser de diversos tipos. Todos tem como determinador comum a busca da vitória.

O desempenho dos alunos poderão ser observados pela rapidez e habilidades de como eles a praticam, mas o objetivo principal da gincana é a integração dos participantes.

103.

- a) Nome: **A GARRAFA DO PIRATA**
- b) Material: Garrafa plástica com tampa, papel e caneta.
- c) Objetivos: Ampliar os conhecimentos gerais do grupo.
- d) Formação: As equipes deverão estar distribuídas fora da água, na cabeceira da piscina. O iniciante deverá estar dentro da água, encostado na borda.
- e) Organização: O aluno escolhido pela equipe deverá estar encostado na borda da piscina, na parte rasa. As garrafas com as perguntas em seu interior deverão estar do outro lado e na água.
- Obs.: O professor deverá ter elaborado perguntas e colocado-as dentro da garrafa, tais como:
- Ex.: Quem é o nadador que ganhou medalha de prata na Olimpíada de Atlanta e em qual estilo?
Quem foi nossa primeira campeã mundial?
- f) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos que estarão na água, deverão nadar, pegar a garrafa e voltar nadando até o local de partida, passar a garrafa a equipe, que deverá ler em voz alta a pergunta e cronometrar 30 segundos assim que a pergunta começar a ser lida, poderá ser respondida imediatamente. Caso a resposta esteja



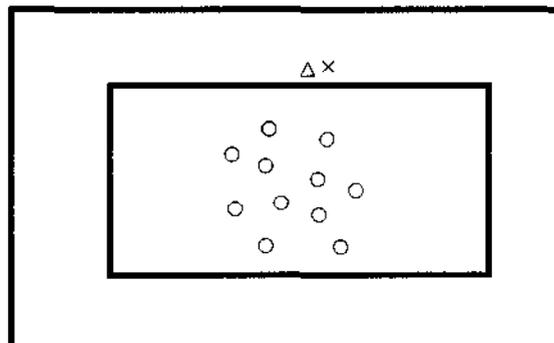
A GARRAFA DO PIRATA

correta, a equipe ganhará um ponto, caso não saibam a resposta, o professor deverá perguntar a equipe adversária, se for respondida corretamente o ponto será deles. Caso também não saibam, o professor deverá dar a resposta correta e o mesmo procedimento deverá ser tomado com a outra equipe. Após a resposta, o professor dará o sinal novamente para se reiniciar a atividade.

g) Final: O professor deverá realizar esta atividade por três vezes e somar a cada resposta correta, um ponto.

104.

- a) Nome: **SOLICITAÇÕES**
- b) Material: Papel, caneta e fita métrica
- c) Objetivos: Desenvolver o raciocínio e agilidade.
- d) Formação: Distribuídos pela piscina.
- e) Organização: O professor deverá estar no centro da piscina, do lado de fora, com uma lista na mão e fita métrica.
- f) Desenvolvimento: O professor deverá fazer a primeira solicitação às equipes.
Ex. Solicitar a marca de um determinado óculos de natação.
Será dado um ponto para cada óculos conseguido.
Solicitar o maior pé entre as equipes.

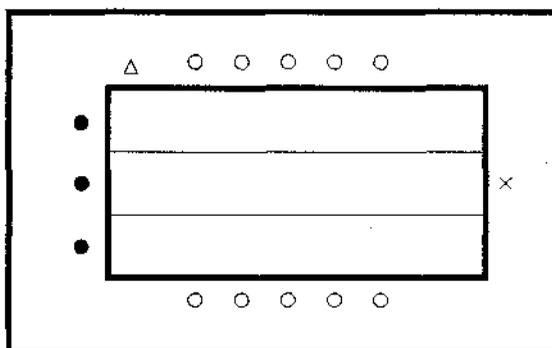


SOLICITAÇÕES

g) Final: Esta atividade deverá durar até o final das solicitações.

105.

- a) Nome: **COMPETIÇÃO DA FRUTA**
- b) Material: Frutas variadas e pódio.
- c) Objetivos: Despertar a sociabilização, sentido de equipe e competição.
- d) Formação: Em colunas. O professor deverá estar fora da água.
- e) Organização: As equipes deverão estar perfiladas para entrarem no recinto da piscina, deverão improvisar as torcidas, após a entrada, as equipes deverão permanecer envolta da piscina, para a entrada os atletas que forem escolhidos para executarem as tarefas "os competidores". Os atletas darão a volta olímpica e permanecerão em suas respectivas raias para darem início a competição. As premiações serão as seguintes:
- 1º lugar – uma melancia,
 - 2º lugar – um melão,
 - 3º lugar – um abacaxi.
- a) Desenvolvimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão nadar Crawl, tocar na parede e voltar nadando Costas.
- b) Final: A equipe que obtiver o atleta com a colocação de 1º lugar ganhará 3 pontos, o 2º lugar 2 pontos e o 3º lugar – 1 ponto, além das frutas.



COMPETIÇÃO DA FRUTA

Referências Bibliográficas

- CAVALLARI**, Vinícius R.C. – *Trabalhando com Recreação* – São Paulo – Ícone, 1994, 2ª edição.
- CORAZZA**, Maria A. – *Vivência Corpo + Mente + Água* – São Paulo – Angelotti, 1993.
- DASSEL H.**, Herberth. – *Organização e Motivação na Educação Física* – Rio de Janeiro – Fórum, 1973.
- GRAND JEAN**, Odette A. – *Jogos ao Ar Livre em 10 Lições* – Rio de Janeiro – Hachette, 1976.
- GOMES**, Wagner D.F. – *Natação uma Alternativa Metodológica* – Rio de Janeiro – Sprint 1995.
- HERRMANN**, Klaus – *Ginástica e Recreação* – Rio de Janeiro – Beta, 1977.
- LIMA**, Antônio B. – *A Arte de Salvar Vidas – Técnica de Sobrevivência e Resgate Aquático* – Fortaleza – Fundação Edson Queirós. 1994.
- MACHADO**, David C. – *Natação Teoria e Prática* – Rio de Janeiro – Sprint, 1995.
- MACHADO**, David C. – *Metodologia da Natação Nível I* – São Paulo – Esporte e Educação, 1974.
- MUTSCHELE**, Marly S. – *Problemas de Aprendizagem da Criança* – São Paulo – Loyola, 1985.
- NETO**, Márcia F. – *Recreação Aquática – Brasília* – Hildebrando Editor e Autores Associados, 1995.
- PIMENTEL F**, RABELO V. – *268 Jogos Infantis* – Belo Horizonte – Vila Rica.
- TURCHIARI**, Antônio C. – *Pré Escola de Natação* – São Paulo – Ícone, 1996.
- VELASCO**, Cacilda G. – *Habilitações e Reabilitações Psicomotoras na Água* – São Paulo – Harbra, 1994.

Os fatores tempo, local, material, disponibilidade de alunos farão despertar a criatividade, dando oportunidade para cada um ser o que é, realizar-se e revelar-se, levando os alunos a ter confiança em si e em seus colegas, a ter responsabilidade e respeito ao próximo, dar o melhor de si, desenvolvendo a criatividade, para que sempre encontrem alternativas para qual quer tipo de situação.



Tele-atendimento
(021) 567-0295



Brincadeiras Jogos Aquáticos

Este livro tem o intuito de levar aos professores uma maneira rápida e simples de viabilizar nos dias de hoje, o prazer e a alegria das águas de natação. Proporcionando ao aluno maior liberdade através de brincadeiras e jogos para que atinjam um maior intercâmbio entre o movimento e o prazer. O movimento na tenra idade poderá ser de forma espontânea e provocada. Para isso, iremos propor uma seqüência de atividades para que os alunos possam realizar em gestos simples a sua locomoção no meio líquido.

