



## PLANO DE AULA

<b>Professor:</b> Paulo Cintura	<b>Método:</b> Comando e tarefa.
<b>Turma:</b> Adolescentes de 13 e 14 anos	<b>Nível de ensino:</b> Intermediário
<b>Data:</b> 14/04/21	<b>Semana:</b> 15
<b>Local:</b> Piscina olímpica do clube	<b>Duração da aula:</b> 60 minutos
<b>Unidade:</b> - Aperfeiçoamento dos nados formais.	
<b>Tema:</b> - Aperfeiçoamento da técnica do nado Crawl e aperfeiçoamento da técnica do nado Peito.	
<b>Objetivos:</b> - <u>Procedimentais:</u> - Aperfeiçoar a braçada, pernada e respiração bilateral do nado Crawl; e - Aperfeiçoar a braçada, pernada e respiração frontal do nado Peito. - <u>Conceituais:</u> - Compreender a importância da braçada, pernada e respiração bilateral na eficiência do nado Crawl; e - Compreender a importância da braçada, pernada e respiração frontal na eficiência do nado Peito. - <u>Atitudinais:</u> - Desenvolver o espírito de equipe, capacidade de adaptação e respeito ao adversário.	
<b>Avaliação:</b> - Os alunos serão avaliados, individualmente, durante toda a aula, sob os aspectos de entendimento e execução dos exercícios de braçada, pernada e respiração, bem como do seu comportamento social.	
<b>Materiais utilizados:</b> - Pranchas, flutuadores de pernas, bolas de pólo aquático, balizas de pólo aquático e cronômetro.	
<b>Considerações importantes:</b> - A individualidade dos alunos será levada em consideração, podendo ocorrer alterações nas distâncias dos exercícios.	

<b>Fase</b>	<b>Atividades</b>	<b>Tempo</b>
Introdução	<p>Neste momento, será exposto para os alunos os seguintes tópicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recapitulação da aula anterior;</li> <li>- Objetivos da aula; e</li> <li>- Fases da aula.</li> </ul>	5 min
Atividade Inicial	Realização de uma curta competição de Polo Aquático com regras facilitadas e existência de duas bolas simultâneas na piscina.	10 min
Atividade Principal	<p>Será realizada a seguinte sequência de exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 m ou 5 min – Pernada de Crawl com prancha e respiração bilateral;</li> <li>- 200 m ou 5 min – Braçada de Crawl com flutuadores de perna e respiração bilateral;</li> <li>- 200 m ou 5 min – Nado Crawl completo com respiração bilateral;</li> <li>- 200 m ou 5 min – Pernada de Peito com prancha e respiração frontal;</li> <li>- 200 m ou 5 min – Braçada de Peito com flutuadores de perna e respiração frontal;</li> <li>- 200 m ou 5 min – Nado Peito completo; e</li> <li>- Competição 4 x 50 m – Nado por escolha dos alunos (equipe).</li> </ul>	40 min
Atividade Final	<p>Os alunos irão se organizar em duplas, ainda dentro das equipes, de modo que cada um realize a avaliação do outro no seguinte exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 m – Nado Peito (ritmo lento).</li> </ul> <p>Obs: O aluno observador acompanhará o executante dentro da piscina, para melhor observar a execução do movimento debaixo d'água.</p>	5 min

## Avaliação:

## **Referências Bibliográficas:**

GOMES, Wagner Domingos Fernandes.Natação, uma Alternativa Metodológica- Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.

### **Observações:**