



PLANO DE AULA

Professor: Paulo Cintura	Método: Comando e tarefa.
Turma: Adolescentes de 13 e 14 anos	Nível de ensino: Intermediário
Data: 14/04/21	Semana: 15
Local: Piscina olímpica do clube	Duração da aula: 60 minutos
Unidade: - Aperfeiçoamento dos nados formais.	
Tema: - Aperfeiçoamento da técnica do nado Crawl e aperfeiçoamento da técnica do nado Peito.	
Objetivos: - <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.	
Avaliação: - 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.	
Materiais utilizados: - Pranchas, flutuadores de pernas, bolas de pólo aquático, balizas de pólo aquático e cronômetro.	
Considerações importantes: - A individualidade dos alunos será levada em consideração, podendo ocorrer alterações nas distâncias dos exercícios.	

Fase	Atividades	Tempo
Introdução	<p>Neste momento, será exposto para os alunos os seguintes tópicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recapitulação da aula anterior; - Objetivos da aula; e - Fases da aula. 	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"> - 200 m ou 5 min – Pernada de Crawl com prancha e respiração bilateral; - 200 m ou 5 min – Braçada de Crawl com flutuadores de perna e respiração bilateral; - 200 m ou 5 min – Nado Crawl completo com respiração bilateral; - 200 m ou 5 min – Pernada de Peito com prancha e respiração frontal; - 200 m ou 5 min – Braçada de Peito com flutuadores de perna e respiração frontal; - 200 m ou 5 min – Nado Peito completo; e - Competição 4 x 50 m – Nado por escolha dos alunos (equipe). 	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"> - 50 m – Nado Peito (ritmo lento). <p>Obs: O aluno observador acompanhará o executante dentro da piscina, para melhor observar a execução do movimento debaixo d'água.</p>	5 min

[illegible]

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