

EXAME DE FAIXA – FAIXA BRANCA

DESENVOLVIMENTO DAS SESSÕES NÍVEL BRANCO

Trata-se da fase de conhecimento da modalidade e o despertar para uma paixão. A preocupação primeira é desenvolver uma atividade desportiva prazerosa e segura. Objetiva-se aqui que o canoísta desenvolva boas noções de como proceder no meio líquido em caso de sua embarcação virar, saiba se comunicar em caso de acidente, adquira a responsabilidade com a manutenção e manuseio de seus equipamentos, entenda os principais valores do projeto e que aprenda algumas manobras básicas da navegação.

******Somente se o atleta tiver boa noção dos itens abaixo, deverá passar para a faixa amarela.**

OBJETIVOS GERAIS	Proporcionar ao aluno os conhecimentos e domínios básicos para sua navegação em águas calmas e iniciação em águas bravas.	
CONTEÚDO O QUÊ ENSINAR ?	ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM ATRAVÉS DO QUE SE ENSINA E APRENDE?	OBJETIVO DIDÁTICO O QUE APRENDERÁ O ALUNO?
Conhecimento do material: O barco e suas partes; O remo e suas partes; E demais acessórios: capacete, colete, saia, etc.	Apresentação e explicação do material suas partes e utilização.	O aluno ser capaz de conhecer e identificar o material que irá utilizar em suas aulas. E conhecer todas as partes para ajuste dos mesmos.
Experimentar entrada e saída da embarcação: Utilização do “triângulo” de apoio; Mecânica do embarque e desembarque.	Prática da técnica de entrada e saída da embarcação no seco: - Explicação do “triângulo” de apoio; (pá, caiaque, canoísta); - Demonstração da mecânica de embarque e desembarque; Prática da técnica de entrada e saída da embarcação na água.	- O aluno tem que ser capaz de entrar e sair da embarcação sem perder o equilíbrio.
Natação com o colete salva-vidas/resgate: Descer corredeiras na posição correta; Nadar em direção à margem; Posicionamento correto no resgate por cabo;	Prática da técnica de descer corredeiras boiando através da natação passiva e sair da corredeira através da natação ativa. - Explicar o porquê da necessidade de boiar nas correntes; - Estar preparado para ser resgatado com maior rapidez e segurança.	- Ao sair da faixa branca o aluno já deve ter boas noções de como proceder em pequenas corredeiras no caso de virar sua embarcação.
Regulando a Embarcação: - Regular os finca pés; - Colocar a saia; - Posição básica na embarcação do tronco e quadris.	- Explicação e demonstração de como se regula os finca pés; - Explicação e demonstração da posição do corpo dentro da embarcação: pés, joelhos, quadris e tronco; - Explorar o convívio dentro da embarcação no seco e na água.	- O aluno ser capaz de regular os finca- pés do barco até obter um ajuste confortável. - O aluno ser capaz de controlar e obter uma correta movimentação com a embarcação
Retirando a água da Embarcação: - Técnica com ajuda; - Técnica sem ajuda.	- Explicação, demonstração e prática dos diferentes tipos de técnica de retirada da água dentro da embarcação.	- O aluno ser capaz de retirar a água de sua embarcação com e sem a ajuda de um companheiro e nas diferentes técnicas.
Experimentar virar, sair e recuperar a embarcação e os materiais: - Adaptação para virar a embarcação; - Abandono da embarcação; - Técnicas de recuperação e transporte dos materiais na água.	- Praticar a cabotagem da embarcação; - Praticar o abandono da embarcação; - Explicação, demonstração e prática dos diferentes tipos de técnicas de recuperação do material.	- O aluno ser capaz de virar e abandonar a embarcação com calma, com e sem ajuda de companheiro; - O aluno ser capaz de recuperar e transportar o material na água.

<p>Aplicação do Equilíbrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Limites de equilíbrio da embarcação; - Apoio de pressão e suspensão; - Relação entre o centro de gravidade e equilíbrio do sistema Aluno x Embarcação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exploração dos desequilíbrios da embarcação para ambos os lados; - Explicação e prática do apoio de pressão; - Prática de reações de desequilíbrio voluntárias e involuntárias provocadas por apoios de pressão; - Situações de modificação do centro de gravidade do aluno em altura e posição. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno estará interiorizado dos limites de equilíbrio da embarcação; - O aluno será capaz de reagir a frente de desequilíbrios mediante a utilização de apoios de pressão e suspensão.
<p>Sinalização:</p> <ul style="list-style-type: none"> - visual e sonora; 	<p>Capacitação do atleta de canoagem a se comunicar em locais inóspitos através de gestos ou sons.</p>	<p>Existe uma linguagem universal que poderá ser muito útil na vida do canoísta, de forma que deverá aprender desde o início das atividades.</p>
<p>Técnica:</p> <p>Remada frente - Remada ré - circulares</p> <ul style="list-style-type: none"> - lemes - passar pelas balizas de frente e remontas. 	<p>Capacitação mínima do atleta para estar remando com alguma segurança e técnica básica da Canoagem Slalom.</p>	<p>No final do período da faixa branca o aluno deve estar apto a remar em linha reta e passar entre as portas verdes e vermelhas, fazendo zig zag.</p>

EXAME TEÓRICO

Aluno: _____

Modalidade: _____

Nascimento: _____

Início das atividades no Projeto: ____ / ____ / ____

Data: ____ / ____ / ____

1)- Qual o nome da Entidade de Administração Desportiva Nacional da sua modalidade, quando foi fundada, em que local foi instalada a primeira sede e o nome completo do Presidente:

Entidade: _____

Fundada em: _____

Sediada na Cidade de: _____

Nome do Presidente: _____

2)- Qual o nome da Entidade de Administração Desportiva Estadual da sua modalidade, quando foi fundada, em que local foi instalada a primeira sede e o nome completo do Presidente:

Entidade: _____

Fundada em: _____

Sediada na Cidade de: _____

Nome do Presidente: _____

3)- Qual o nome da Entidade de Prática Desportiva que você é filiado, quando foi fundada e o nome completo do Presidente:

Entidade: _____

Fundada em: _____

Nome do Presidente: _____

4)- Qual o nome do Canal de Canoagem Slalom onde são realizados os treinamentos do Projeto?

Canal _____

5)- Se houver reprovação escolar, qual a condição do atleta continuar no Projeto? Fundamente a resposta com base no Regimento Interno.

6)- Qual poderá ser a penalidade para o atleta que não cumprir com as exigências de higiene pessoal? Fundamente a resposta com base no Regimento Interno.

7)- Agressão física ou moral aos dirigentes, professores, instituições e demais atletas poderá importar em quais penalidades de acordo com o Regimento Interno?

8)- Uso de entorpecentes ou drogas poderá importar em quais penalidades de acordo com o Regimento Interno?

9)- O simples furto de finca-pés, saias, remos ou qualquer objeto de canoagem ou não nos eventos desportivos ou fora dele poderá importar em qual penalidade de acordo com o Regimento Interno?

10)- A qual Empresa pertence o Canal onde são realizados os treinamentos de Canoagem Slalom em Foz do Iguaçu e para quais finalidades foi construído?

Empresa _____

Finalidades _____

11)- Observando os gestos e sinais sonoros:

Visual– Com o remo, braços ou capacete acenar com rapidez e velocidade. Atualmente o sinal mais utilizado é cruzar os braços formando um “X”. **Sonoro**- Através de apito, emitir três silvos longos



Esta ação significa que:

() Está tudo ok.

() Existe necessidade de socorro.

12)- Observando o gesto abaixo:



Significa que você deve fazer o quê?

- () parar de remar e ficar onde está.
- () remar forte à frente.
- () parar para passar um pouco o mau cheiro das suas axilas.

13) – Observando o gesto abaixo:



Significa que:

- () o trecho do rio está ok, sem perigo;
- () o trecho do rio é perigoso;
- () o guia está com capacete muito largo, sem encaixe ideal.

14)- Quais são os materiais desportivos utilizados na canoagem slalom?

15)- Onde se deve guardar os equipamentos, no sol ou na sombra? Por quê?

16)- Os caiaques podem ser arrastados? Por quê?

17)- Qual é a cor das portas de remontas?

18)- Nas portas de remontas o canoísta deve passar no sentido:

() rio acima

() rio abaixo

19)- Quais são as manobras mais utilizadas para mudança de direção da embarcação?

() Leme e circular

() Reversa e tração

() Cavalo de pau e aceleração frente

20)- Para você quem é o melhor atleta brasileiro de canoagem?
