


	Projeto Meninos do Lago – Núcleo de Iniciação Itaipu Binacional.	
Plano de aula: Semana 6	Turma: Faixa Branca	
Professor (a):		
Fundamento da Semana:	Exercícios de Equilíbrio. Orientação do barco. Giro com circular.	
Objetivo Geral:	Fazer com que os atletas desenvolvam vários exercícios de equilíbrio. Ao final da aula, permitir a remada de orientação em locais demarcados.	
Recursos Materiais:	Local amplo para acomodação dos alunos, apito, coletes salva vidas, capacete, saco de resgate, cabos de vassoura para aquecimento, barcos e remos.	
Atividade	Descrição	Tempo de Execução
Apresentação do tema e Aquecimento	No início da semana a apresentação geral dos fundamentos a serem executados. Logo após, aquecimento com corrida, alongamento, remada no seco e atividades lúdicas.	20 m
Aula propriamente dita:	<p>1º Exercício – O Malabarista I - Objetivando demonstrar a eficácia dos apoios com as pás, que auxiliará muito o equilíbrio dos atletas o professor, em local com pouca profundidade, deverá separar a turma em duas. A metade dos alunos estarão embarcados e a outra metade sentado atrás da embarcação, com a popa entre as pernas. Aquele que estiver atrás deverá provocar o desequilíbrio inesperado da embarcação. Aquele que estiver na embarcação deverá reagir utilizando-se do apoio das pás. O Professor deverá observar sempre o apoio com o dorso da pá e o aluno deverá perceber a pressão que o dorso da pá faz sobre a água.</p>  <p>2º Exercício – O Malabarista II. O objetivo é que o atleta consiga manter o equilíbrio com o giro do tronco. O remo deverá ficar equilibrado na popa e o atleta deverá fazer o movimento de rotação para apenas relar no mesmo (de preferência com as duas mãos). Treinar no lado direito e no lado esquerdo. SEM SAIA e em local raso e delimitado. O remo se deixa na popa da embarcação, não se tira do lugar (basta relar). Pode ser feito também com os olhos fechados. Fazer com que o atleta sinta que com o auxílio dos joelhos e pés o exercício fica mais fácil.</p>	1h20m



****LEMBRAR QUE PARA AS ATIVIDADES REALIZADAS COM ATLETAS FAIXAS BRANCAS NA ÁGUA, O LIMITE SERÁ SEMPRE DE 10 EMBARCAÇÕES POR PROFESSOR. ESTE DEVERÁ ESTAR NA ÁGUA OU MUITO PRÓXIMO, COM CABOS DE RESGATE DISPONÍVEIS, COLETE SALVAVIDAS E APITO. JAMAIS PERMITIR QUE OS ATLETAS NAVEGUEM A UMA DISTÂNCIA SUPERIOR AO ALCANCE DO CABO DE RESGATE.**

***** NA MEDIDA DO POSSÍVEL REPETIR OS EXERCÍCIOS EMBARCADOS EM CANOAS.**

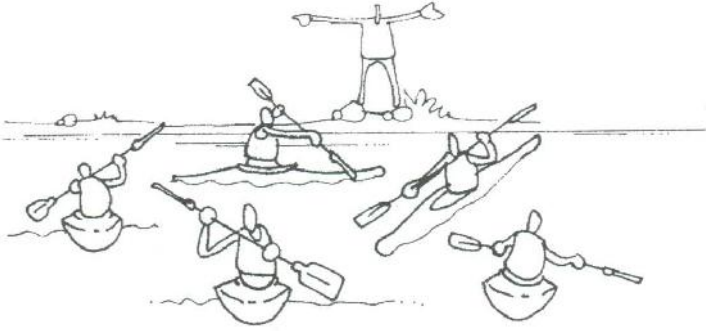


3º Exercício - O Malabarista III – Neste exercício o objetivo é fazer com que o atleta seja capaz de explorar a estabilidade da embarcação e ser capaz de adaptar os movimentos do tronco com o desequilíbrio da embarcação. Dividir o grupo em dois, sendo que o grupo que estiver embarcado deverá também estar com os remos. O atleta deverá afundar o remo por um lado e pegá-lo no outro. Começar fazendo pela proa, depois pelo meio da embarcação e, finalmente, pela popa. Para o professor é interessante anotar qual alunos consegue fazer mais vezes esse exercício.



4º Exercício – Orientação do barco: Importante o aluno estar sem saias nessa fase de aprendizado. O espaço tem que ser delimitado e sob total controle do Professor. Autorizar a remada sem que os atletas saiam dos limites impostos, que não devem ser maior que a extensão do cabo de resgate. Para maior locomoção, aproveitar as margens para remadas pouco mais longas. Fazer com que o aluno perceba que os pés, joelhos e quadril esteja bem encaixados na embarcação. Forçar com que os atletas remem com olhando para a frente com a cabeça levantada e tronco devidamente encaixado, com leve inclinação para a frente. Deixar que a embarcação vá onde queira, porém dentro da área limitada.

5º Exercício – Giro com circular. Ensinar aos atletas como direcionar o barco corrigindo a navegação utilizando a circular ou varredura. Verificar no DVD a utilização da Circular.

		
<p>Volta calma /desaquecimento:</p>	<p>Ao final do treino verificar se os atletas têm alguma dúvida e saná-la se necessário.</p>	<p>10 m</p>
<p>Avaliação da aula e Alongamento</p>	<p>Reunida em círculo a Turma deverá proceder os exercícios de alongamento e, nesse período, o Professor aproveitará o tempo para questionar sobre os fundamentos repassados no dia.</p>	<p>10 m</p>
<p>Tempo Total</p>		<p>Total 2h</p>