



Plano de Aula Nº2/8				
Professora: Micaela Abreu				Turma: 12º08
Data: 17/04/2026	Hora: 08:00 -09:30	Duração: 90 min	Alunos: 23	Espaço: Piscina
Unidade Didática: Nataçao			Material: Placas	
<u>Função Didática:</u>				
Nataçao Pura: Crol - Introdução e exercitação da açao dos membros inferiores; Costas - Introdução e exercitação da açao dos membros inferiores;				
Nataçao Artística: Introdução e exercitação da remada de sustentação sem deslocamento.				
Introdução e exercitação de noção de ritmo e contagem; Introdução e exercitação de expressões e emoções.				
<u>Objetivos da aula:</u>				
Nataçao Pura: Crol - Realizar açao dos membros inferiores, sem apoio, mantendo-os em extensão; Costas - Realizar a pernada de costas, com apoio das mãos numa placa, mantendo os membros inferiores em total extensão e os joelhos ligeiramente fletidos; Realizar a pernada de costas com rotação sobre o eixo longitudinal do corpo mantendo cabeça imóvel;				
Nataçao Artística: Realizar a remada de sustentação em posição horizontal dorsal, sem deslocamento. Realizar a remada de sustentação em posição horizontal ventral, sem deslocamento. Realizar a noção de tempo e contagem, a cada 8 tempos; Realizar expressões e emoções, demonstrando alegria, tristeza, raiva, surpresa.				

	Tempo		Conteúdos/Situações de Aprendizagem
Inicial	08:00 - 08:10	10'	Receção dos alunos, realização da chamada e apresentação dos conteúdos a realizar.
	08:10 - 08:15	5'	4x25m estilo livre.
Fundamental			Nataçao Pura (Crol e Costas)
		(10')	<u>Crol:</u>
	08:10 - 08:40	(10')	1. Deslize ventral, com os braços no prolongamento do tronco. Inspirar antes de sair, tentando deslizar o máximo possível. <u>1ºVariante:</u> Um braço no prolongamento do tronco e o outro ao lado do tronco. <u>2ºVariante:</u> MS ao lado do corpo.
	(10')	2. 4x12,5m pernada crol, com apoio na placa, em posição ventral, mantendo os MS em extensão, no prolongamento do corpo. <u>1ºVariante:</u> cabeça emerge lateralmente na água, inspira à contagem de 4 pernadas. <u>2º Variante:</u> Exercício anterior, sem placa.	
	(10')	<u>Costas:</u>	
	(10')	3. Realizar a pernada de costas, com apoio da placa usada sobre o peito, mantendo os membros inferiores em extensão. (4x12,5); realizar inspiração e expiração lenta e progressiva; <u>Variante 1:</u> Com os braços estendidos ao lado do tronco, com a placa sobre as coxas	



Natação Artística			
	08:40 - 09:10	(10') (20')	<p>1. Paragem, rotação e permanência em posição básica dorsal durante 4 tempos (inspirar); Rotação e permanência em posição básica ventral durante 4 tempos (expirar);</p> <p>2. Os alunos formam duplas, ficam frente a frente na piscina, com uma bola por par, deslocam-se lateralmente na água enquanto passam a bola. Quem recebe a bola deve fazer uma expressão facial e o outro tenta adivinhar qual a emoção representada;</p> <p>Variante 1: Sem bola, cada um alternadamente faz uma expressão facial com um movimento a cada 4 tempos;</p> <p>Variante 2: Realizar uma expressão facial combinada com um movimento;</p> <p>Variante 3: Realização de posições com contagem de tempos, onde os alunos realizam uma posição com os braços ou as pernas a cada 8 tempos;</p>
Final	09:10 - 09:15	5'	<p>- Arrumar o material; - Breve reflexão/análise;</p>