Nome: Lucas Mateus Fernandes Tema: Introdução ao nado Crawl

Jonathan Marcelino Data: 04/05/2016

Henrique Amaral Tempo: 50minutos  
 Lauro Salomé Curso: Educação Física Licenciatura

Breno Mário Silva Materiais: \*

Lucas Batista de Oliveira \*

Danilo Junio \*

Objetivo Geral: Fazer com que o aluno aprenda a técnica correta do nado crawl

Objetivo Específico: Fazer com que o aluno aprenda a técnica correta da pernada no nado crawl

Objetivo Específico: Fazer com que o aluno aprenda a técnica correta da braçada no nado crawl

Objetivo Específico: Fazer com que o aluno aprenda a técnica correta de respiração no crawl

As atividades requerem Tempo (sendo Aquecimento/aula/volta a calma)

Cabo de guerra com prancha

A sala é dividida em duplas um de frente ao outro ,segurando a mesma prancha ,cada aluno tentara empurrar o outro batendo as pernas. O professor estipula o tempo de inicio e final do exercício.

Competição de correntes

Duas equipes em fileiras ,de mão unidas, batendo pernas e tentando atravessar primeiro a piscina sem arrebentar a corrente.

Carreta

Em duplas, sendo que o nadador da frente usará somente os braços e o de tras batera as pernas enquanto segura nas pernas do nadador da frente

Bola/bexiga

A sala se divide em grupos e metade de um grupo fica em uma borda e o resto em outra borda. Os alunos seguram uma bexiga com as duas mãos vai flutuar e bater as pernas para se deslocar ate a outra borda da piscina entregando o balão para outra pessoa( a atividade se repete ate que todos tenham participado

Mae da piscina

Todos os alunos disposto em uma lateral da piscina. Escolhe-se um aluno que será o “pegador”. Ao sinal do professor todos os alunos alunos deverão cair na agua e nadar até a lateral oposta ,tendo o pegador a incumbência de tentar pegar o maior número de criança que ,ao serem pegas se tornarão também pegadores