ATIVIDADES DOMICILIARES

DISCIPLINA NATAÇÃO

SEMANA DO DIA 04/05 À 08/05

BOM DIA A TODAS E A TODOS RESPONSÁVEIS. SOU O FABRÍCIO SCHISARI DEMACQ E SOU PROFESSOR DE NATAÇÃO DOS ALUNOS DO PERÍODO INTEGRAL. ESSA É NOSSA SEGUNDA ATIVIDADE. ESSA ATIVIDADE É SOMENTE PARA LEITURA, NÃO É NECESSÁRIO COPIAR, SOMENTE SE QUISER.

GRATO PELA COMPREENSÃO, FABRÍCIO SCHISARI DEMACQ.

ATIVIDADE II

LEITURA

CUIDADOS QUE TEMOS QUE TER PARA SERMOS AMIGUINHOS DA ÁGUA E NÃO TERMOS PROBLEMAS PARA NADAR

1.    A NATAÇÃO É UM EXERCÍCIO MUITO DIVERTIDO, PORÉM DEVEMOS TER ALGUNS CUIDADOS PARA NOS DARMOS BEM COM ELA.

2.    NUNCA ENTRAR SEM A PRESENÇA DE UM ADULTO

3.    NUNCA ENTRAR EM UMA AGUA SEM QUE UM ADULTO CONHEÇA A ÁGUA: SE ESSA ÁGUA NÃO É CONTAMINADA, A PROFUNDIDADE DA ÁGUA E SE NÃO HÁ CORRENTE FORTE DE ÁGUA NESSE AMBIENTE.

4.    OBSERVAR SE O LOCAL DA PISCINA NÃO HÁ PEDRAS CORTANTES, AZULEJOS QUEBRADOS E FOSSAS.

5.    NUNCA CORRER NA BEIRA DO LOCAL DE NADO, POIS ESSE ESTÁ MOLHADO E PODE OCORRER ACIDENTES SÉRIOS.

6.    NÃO PUXAR O COLEGA, NEM DE BRINCADEIRA, PARA O FUNDO DA PISCINA (“CALDO”).

7.    NÃO BRINCAR DE SUBIR NAS COSTAS DO COLEGA (BRIGA DE GALO).

8.    OBSERVAR SE O LOCAL NÃO HÁ SUCÇÃO DE ÁGUA, COMO POR EXEMPLO, RALOS DE SUCÇÃO DE PISCINA. ESSE PODE SUGAR O CABELO DA CRIANÇA E ESSA FICAR PRESA.

9.    NÃO PASSAR POR BAIXO DE OBJETOS IMERSOS NA PISCINA. A ROUPA DE NATAÇÃO OU O CABELO PODEM FICAR PRESOS E A CRIANÇA NÃO CONSEGUIR SUBMERGIR.

10.    NÃO PULAR DE PONTA. SOMENTE NA PISCINA NAS AULAS DE NATAÇÃO. ESSA PODE CALCULAR ERRADO E BATER A CABEÇA NO FUNDO OU NA BORDA DA PISCINA.

11.    NÃO PULAR NA PISCINA SEM ANTES CHECAR A PROFUNDIDADE. O ADULTO DEVE CHECAR JUNTO COM A CRIANÇA.

12.    SUPERVISÃO SEMPRE DE UM ADULTO. NUNCA DEIXANDO AS CRIANÇAS SOZINHAS PERTO OU NA PISCINA.

13.    ENTRAR NA PISCINA SOMENTE COM A AUTORIZAÇÃO DE UM ADULTO. NÃO INSISTIR, SE DISSE NÃO UM MOTIVO TEM.