



**PLANO DE TRABALHO PANDEMIA**

**1- DADOS GERAIS**

Modalidade: NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

Técnicos Responsáveis: HEBER ZULIAN, LIANE SOARES, MONICA VAN DE SAND

Dias e horários que as atividades serão executadas:

<b>QUADRO DE HORÁRIOS – PISCINA ALDO BELO (PIONEIRA)</b>			
<b>SEGUNDAS E QUARTAS-FEIRAS</b>		<b>TERÇAS E QUINTAS-FEIRAS</b>	
05H45	NATAÇÃO ADULTO (16+)	05H45	NATAÇÃO ADULTO (16+)
07H00	NATAÇÃO ADULTO (16+)	07H00	NATAÇÃO ADULTO (16+)
08H00	TREINO (SELEÇÃO DE TOLEDO)	08H00	TREINO (SELEÇÃO DE TOLEDO)
09H20	NATAÇÃO INFANTIL (07 A 15 ANOS)	08H00	HIDROGINÁSTICA
10H15	HIDROGINÁSTICA	09H45	NATAÇÃO INFANTIL (07 A 15 ANOS)
14H00	NATAÇÃO INFANTIL (07 A 11 ANOS)	10H45	NATAÇÃO INFANTIL (07 A 11 ANOS)
15H00	NATAÇÃO INFANTIL (12 A 15 ANOS)	13H45	NATAÇÃO INFANTIL (07 A 11 ANOS)
16H00	TREINO (SELEÇÃO DE TOLEDO)	14H45	HIDROGINÁSTICA
18H15	HIDROGINÁSTICA	16H05	NATAÇÃO INFANTIL (07 A 11 ANOS)
19H15	HIDROGINÁSTICA	17H00	NATAÇÃO INFANTIL (12 A 15 ANOS)
<b>SEXTAS-FEIRAS</b>		17H00	NATAÇÃO ADULTO (16+)
13H45	HIDROKIDS (12 A 16 ANOS)	18H00	NATAÇÃO ADULTO (16+)
15H30	TREINO (SELEÇÃO DE TOLEDO)	19H00	NATAÇÃO ADULTO (16+)
		20H00	TREINO (SELEÇÃO DE TOLEDO)
		20H15	NATAÇÃO ADULTO (16+)

**2 – DESCRIÇÃO DA REALIDADE**

A piscina pública Aldo Bello, situada na grande Vila Pioneiro oferece atividades de natação e hidroginástica aos moradores da cidade de Toledo- Pr.

Devido ao cenário atual da pandemia da Covid, o atendimento tem sido limitado a 50% de praticantes.

Seguimos o protocolo de segurança estabelecido pela secretaria de esportes, baseado nas indicações do OMS, descrito abaixo:

Piscina Municipal Aldo Bello

**\*\*\*USO OBRIGATORIO DE MASCARA – SERÁ IMPEDIDO DE ADENTRAR AO GINASIO E FAZER AULA QUEM CHEGAR SEM.**

-VOLTAREMOS ATENDER as aulas de HIDROGINASTICA, porém, ressaltando que o COVID19 ainda esta ai e todos os cuidados são necessarios.

- Trazer o exame médico.

- Termo de responsabilidade será assinado na presença do professor igual no doc. RG (será assinado no 1º dia de retorno, ter em mãos doc. Pessoal);



- Higienizar mãos e calçados na entrada da piscina. Colocar seu chinelo limpo já na entrada do ambiente;
- SEMPRE vir pronto para a aula, com banho tomado e já vestido com seu maiô/sunga;
- será liberado o uso do vestiário APENAS PARA NECESSIDADES FISIOLÓGICAS, e seu uso será de responsabilidade TOTAL dos alunos .
- Evitar contatos desnecessários com colegas, bordas da piscina, raia, bancos, paredes, arquibancadas e professores.
- Se estiver com qualquer sintoma da covid 19 (dor de cabeça, coriza, febre, tosse seca, dor de garganta, perda de paladar e/ou olfato, espirro), NÃO COMPARECER A AULA e avisar pelo telefone ou whatsapp o professor. VOCÊ NÃO PERDERÁ SUA VAGA.

#### No GINÁSIO

- Passar pela ducha externa antes de entrar na piscina;
- durante a aula, evite encostar nas cordas das raia e evite conversar com o aluno da sua raia e das raia ao lado;
- ATENDEREMOS MÁXIMO 30 (trinta) alunos por turma e com distanciamento de 2 metros de um aluno para o outro;
- o material para a aula será fornecido pelo professor e será individual. O mesmo será higienizado antes e após o uso de cada aluno;
- Recomendamos o uso de roupão ou algo do gênero para que o aluno somente o coloque por cima da roupa de banho e já possa se retirar, evitando desta forma um contato maior com outras pessoas. Não será permitido permanecer no ambiente da piscina após a aula.

### 3- DESCRIÇÃO DAS METAS

Para Natação:

Realizar Eventos como tomadas de tempo, festivais e competições internas.

Para Hidroginástica:

- Desenvolver dentro das aulas, aulas temáticas como, “Hidro Juliana; Hidro October”; “Hidro primavera”, “hidro Campeira”, “Hidro FIMCOVID”

- Desenvolver aulas de hidroginástica para crianças de 12 a 16 anos de idade.



#### 4- OBJETIVO GERAL DA PROPOSTA

Oferecer aulas de natação e hidroginástica para população da cidade de Toledo e treinamento para as equipes de competição do município, JOJUPS, JAPS, e MASTERS.

#### 5- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA PROPOSTA

Para Natação:

- iniciação: adaptação ao meio líquido (locomoção, flutuação, imersão, propulsão, respiração);
- aperfeiçoamento: desenvolvimento dos quatro estilos de nados (crawl, costas, peito e borboleta), bem como saídas e viradas de seus respectivos nados;
- Treinamento: descoberta de novos talentos e manutenção da equipe de competição.
- Oferecer aos atletas de rendimento aulas de Treinamento Físico Via mídias Sociais (Whatsapp).

Hidroginástica

- Manutenção da saúde;
- Melhora dos aspectos físicos (Condicionamento Aeróbico, Força Muscular, Resistência Muscular, Flexibilidade, Composição Corporal);
- Melhora dos aspectos psicológicos (autoestima, alívio dos níveis de stress, maior disposição para enfrentar as atividade cotidiana);
- Melhora nos aspectos sociais (favorecimentos nas relações interpessoais);
- Oferecer aos alunos matriculados na hidroginástica, vídeos semanais de atividades físicas de baixo impacto como exercícios de respiração e alongamentos, através das mídias Sociais (Facebook e Whatsapp).

#### 6- ABRANGÊNCIA DA PROPOSTA

Atendimentos aos alunos matriculados na piscina municipal Aldo Bello.

A proposta será dividida em duas partes, a primeira parte, não presencial, será aplicada através das mídias sociais a partir da semana que vem. Os professores estarão desenvolvendo as atividades durante esta semana.

A segunda parte da proposta será aplicada no decorrer do segundo semestre de forma presencial.

#### 7- METODOLOGIA E ABORDAGEM DA PROPOSTA

Para a proposta não presencial, os atletas receberão treinos físicos semanais, enviadas no grupo de whatsapp da equipe. Os alunos iniciantes receberão atividades psicomotoras que serão postadas semanalmente na página do facebook "alunos da piscina Aldo Bello". Para os alunos de Hidroginástica, serão postados semanalmente



vídeos de atividades físicas de baixo impacto como exercícios de respiração e alongamentos, através das mídias Sociais (Facebook e Whatsapp).

Nas aulas presenciais no decorrer do segundo semestre utilizaremos como método de ensino-aprendizagem da natação basicamente duas correntes: uma, tecnicista, na qual o conteúdo é fragmentado e dividido em níveis de dificuldade e outra, que considera o processo de adaptação e familiarização ao meio líquido como parte do conteúdo na aprendizagem do nadar.

#### **8- PÚBLICO BENEFICIÁRIO**

Atendemos nas praticas de natação alunos desde os 07 anos de idade, até a melhor idade.

Nas aulas de hidroginástica homens e mulheres a partir dos 17 anos de idade, e nas aulas de hidroginástica infantil, crianças entre os 12 e 16 anos de idade.

#### **9- META DE ATENDIMENTO**

600 alunos mensais.

Local e data: TOLEDO, 14 de junho de 2021.