



<b>PLANO DE TRABALHO PANDEMIA</b>
<b>1- DADOS GERAIS</b>
Modalidade: natação e hidroginástica
Técnicos Responsáveis: Vinícius Zulian e Luciana Lange
Dias e horários que as atividades serão executadas: Segunda, quarta e sexta das 06:15 as 11:00 e das 13:30 as 17:00 Terça e quinta das 13:30 as 21:00
<b>2 – DESCRIÇÃO DA REALIDADE</b>
<p>Atualmente a pandemia da Covid não permite que atuemos com nossa capacidade máxima, sendo assim trabalhamos com capacidade reduzida e fechados quando estamos com alto número de casos , mesmo assim utilizamos nosso tempo para planejar as atividades de forma adaptada conforme os decretos vigentes.</p> <p>Sendo assim atividades em casa e atividades online auxiliam na manutenção da saúde de nossos alunos nesse momento.</p> <p>Mas ao retornar as aulas daremos continuidade à busca da saúde e bem estar de nossos alunos através das atividades de cada modalidade ofertada ( natação e hidroginástica ), com aulas analíticas e por vezes temáticas, abrangendo o âmbito técnico e divertido dos exercícios específicos do esporte.</p>
<b>3- DESCRIÇÃO DAS METAS</b>



Desenvolver coordenação motora  
Aprimorar capacidade respiratória, que auxilia no melhor enfrentamento ao Covid.  
Melhora nos índices de saúde através de atividades físicas sistêmicas orientadas por profissionais de educação física

#### **4- OBJETIVO GERAL DA PROPOSTA**

Organizar as ações que melhor norteiem as atividades nos próximos meses afim de atingir os objetivos Específicos

#### **5- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA PROPOSTA**

Utilizar as modalidades de natação e hidroginástica para Atingir os objetivos abaixo  
Trabalho de respiração e aumento da capacidade pulmonar  
Melhora nos índices glicêmicos  
Melhora nos índices Gerais de saúde



**6- ABRANGÊNCIA DA PROPOSTA**

**Todos os alunos que já são alunos da piscina e aqueles que virão a ser alunos nas próximas inscrições**

**7- METODOLOGIA E ABORDAGEM DA PROPOSTA**

**Atividades lúdicas para a natação infantil e atividades sistêmicas para os adultos**

**8- PÚBLICO BENEFICIÁRIO**

**Alunos de natação a partir de 08 anos até adultos  
Hidroginástica adulto**



**9- META DE ATENDIMENTO**

**Atender 400 alunos em pelo menos duas vezes por semana, totalizando cerca de 4000 atendimentos mensais**

Local e data: Toledo 12/06/2021