

COLÉGIO ESTADUAL DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS – PROFESSORA AUGUSTA MACHADO			
	ANO LETIVO 2020	3º BIMESTRE	À distância
	Série	Turma	Turno
	9º do Ens. Fundamental		
	Professora: Julia Oliveira		Disciplina: Educação Física
	Aluno (a):		
	Data: / / 2020	Visto do Professor	
Escola de Civismo e Cidadania			

## Natação e Acidentes Aquáticos

### Adaptação ao meio aquático

É a capacidade do aluno se deslocar dentro da água de forma confortável e segura afim de realizar os fundamentos técnicos da natação. Geralmente a adaptação ao meio aquático é a primeira técnica ensinada na aprendizagem da natação.



### Flutuação

É a capacidade do aluno flutuar(boiar) no meio líquido sendo realizado de diversas formas. Exemplos; estrelinha, flechinha, bolinha de canhão e flutuação de costas.

## Respiração na Natação

### Respiração no Nado Crawl No nado crawl

A respiração é realizada com a cabeça na lateral, sendo chamada de respiração lateral. O ar é puxado(inspirado) pela boca e solto(expirado) pelo nariz.

### Respiração no Nado Costa

No nado costas a respiração é realizada com a cabeça para cima, sendo realizada sempre pela boca tanto a inspiração (puxar) como a expiração (soltar).

### Respiração do Nado Peito No nado peito

A respiração é realizada com a cabeça direcionada para frente, sendo chamada de respiração frontal. O ar é puxado(inspirado) pela boca e solto(expirado) pelo nariz.

### Respiração do Nado Borboletas

No nado borboletas a respiração é realizada com a cabeça direcionada para frente, sendo chamada de respiração frontal. O ar é puxado(inspirado) pela boca e solto(expirado) pelo nariz.

## Os Estilos da Natação

### Nado Crawl

Este é o nado mais rápido. O nadador se movimenta com o abdome voltado para a água: a ação das pernas se faz em golpes curtos e alternados, no plano vertical à superfície. O movimento dos braços também é alternado, de tal forma que um comece a puxar a água imediatamente antes que o outro termine de fazê-lo. Quando um dos braços está fora da água, o nadador pode virar a cabeça para respirar desse lado. Quanto maior o número de braçadas, maior o rendimento.





### **Nado Costas**

Neste nado, o nadador permanece todo o percurso com o abdome voltado para fora da água. A batida de pernas é semelhante à do Crawl. Os braços alongam-se por sobre a cabeça alternadamente entram na água passando junto à orelha, com a palma da mão virada para fora, de tal forma que o dedo mínimo seja o primeiro a penetrar na água. Em seu movimento até o quadril, o braço empurra a água e impulsiona o corpo na direção contrária.

### **Nado Peito**

É executado com o corpo e os braços estendidos, as palmas das mão voltadas para fora e o rosto dentro da água. As pernas são trazidas para junto do corpo, com os joelhos dobrados e abertos, enquanto os braços se abrem e recolhem á altura do peito, em seguida, as pernas são impedidas para traz, para impulsionarem o nadador, num movimento parecido com o de sapo, ao mesmo tempo em que os braços são estendidos para frente. A inspiração de ar é feita no final da puxada do braço, quando o nadador ergue a cabeça para fora da água.



### **Nado Borboleta**

Este estilo surgiu como uma variação do nado peito, em que os braços eram lançados á frente por cima da água. O estilo foi criado em 1935. A partir de 1952, por determinação da Federação Internacional de Natação Amadora (FINA), passou a ser prova específica com a adoção de um movimento simultâneo e sincronizado dos pés, no plano vertical, o que aumentou a velocidade e deu origem ao estilo que atualmente é borboletas.

### **Afogamento**

O afogamento é a aspiração de líquido não corporal causada por submersão ou imersão. Já foi utilizado também como método de aplicação de pena de morte.

Os sintomas do afogamento incluem agitação, inconsciência ou parada cardiorrespiratória. Comportamento Em geral, o afogamento é rápido e não chama a atenção. Os filmes e novelas que representam o afogamento como algo ruidoso e com gestos violentos espetaculares na realidade mostram a pessoa aflita por perceber que está na iminência de se afogar, mas que ainda não está se afogando. O afogamento começa no momento em que uma pessoa é incapaz de manter sua boca acima da água. O mais comum é a pessoa começar a se afogar sem ter percebido antes que estava prestes a se afogar e, por isso, não grita e nem chama a atenção com gestos espetaculares, ao invés disso, a vítima apresenta a chamada resposta instintiva ao afogamento, em que ela não pode falar nem gritar, mas faz movimentos característicos com os braços que são involuntários, controlados pelo sistema nervoso autônomo.

A resposta instintiva ao afogamento abrange muitos sinais ou comportamentos associados com afogamento ou quase afogamento:

- Cabeça baixa na água, boca no nível da água
- Cabeça inclinada para trás com a boca aberta
- Olhos vidrados e vazios, incapazes de focar
- Olhos abertos, com expressão de medo evidente no rosto
- Hiperventilação ou respiração ofegante
- Parece tentar nadar em uma determinada direção, mas não faz progressos
- Parece tentar rolar nas costas para flutuar
- Incontrolável movimento de braços e pernas, raramente fora da água.



A resposta instintiva ao afogamento dura de 20 a 60 segundos, depois dos quais a vítima afundará se não for socorrida. Diferentemente, uma pessoa que ainda pode gritar e manter a boca acima da água pode estar em pânico, mas não está se afogando, isto é, sua vida ainda não está em risco imediato.

Durante a resposta instintiva ao afogamento, a vítima pode parecer "muito quieta", e, devido aos movimentos involuntários, é incapaz de fazer outras ações para salvar sua vida - ela não pode bater os pés, nem nadar, nem segurar uma bóia, nem agarrar uma corda nem qualquer equipamento de resgate neste momento. O comportamento da vítima pode ser mal interpretado como "brincando na água" por pessoas não familiarizadas com afogamentos, e pessoas a poucos metros de distância podem não perceber que uma situação de emergência está ocorrendo.

### Socorro

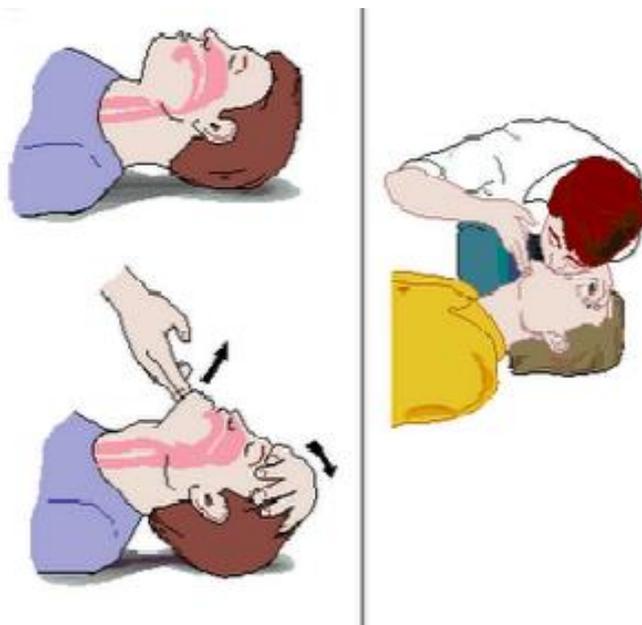
- Primeiro avalie a situação e o local. Certifique-se que à ocasião não ponha em risco a sua vida também. Chame auxílio (emergência) e só então, sendo capaz, realize o resgate.

- Use um flutuador ou algum objeto que possa flutuar e auxiliar no resgate. Aproxime-se da vítima sempre nadando em direção a ela com a cabeça fora d'água e visualizando-a. Aproxime mantendo a cabeç do flutuador. Caso a vítima esteja inconsciente inicie imediatamente a avaliação e ressuscitação.



- Quando fora d'água; na vítima consciente utilize a Posição Lateral de Segurança (PLS). Na vítima inconsciente verifique a pulsação e respiração até a chegada do auxílio médico. Sinais e sintomas

- Em um quadro geral pode haver hipotermia (baixa temperatura corporal), náuseas, vômito, distensão abdominal, tremores, cefaléia (dor de cabeça), mal estar, cansaço, dores musculares. Em casos especiais pode haver apneia (parada respiratória), ou ainda, uma parada cárdio-respiratória. Ressuscitação Cardiopulmonar (RCP)



- Avalie a vítima (ver sentir)
- Caso não haja batimentos nem movimento ab torácico, execute a ressuscitação e veja a respiração. Faça 30 compressões e 2 ventilações em 5 ciclos examinando a vítima a cada ciclo.
- Encerre a ressuscitação caso a vítima esteja consciente ou o auxílio de um médico chegue
- Com a vítima consciente coloque

### Atividades sobre Natação e Acidentes Aquáticos

01 – O que é adaptação ao meio líquido e para o que serve?

---

---

02 – A natação atual é dividida em quatro estilos. Cite quais são e descreva sobre suas características.

---

---

---

---

---

---

03 – Os acidentes no ambientes aquáticos são comuns e acontecem cotidianamente, principalmente pela desatenção e falta de cuidado ao frequentar tais ambientes. Sabendo disto como se caracteriza o afogamento?

---

---

---

---

---

---

04 – Quando uma pessoa esta prestes a afogar ela emite algumas respostas instintivas a fim de tentar se salvar ou chamar a atenção de alguma pessoa. Cite cinco destas respostas instintivas.

---

---

---

---

---

---

05 – A vítima de afogamento apresenta alguns sintomas característicos. Quais são estes sintomas e como podemos amenizá-los?

---

---

---

---

---

---

---

06 – O ambiente aquático é muito atrativo e divertido principalmente em época de calor, mas é necessário tomar alguns cuidados para que não ocorram acidentes e que estes momentos de prazer e diversão não acabem tragédias. Cite alguns cuidados que devemos tomar quando formos utilizar o ambiente aquático.

---

---

---

---

---

---

---

---

07 – Como devemos proceder com uma vítima de afogamento quando ela já estiver em solo e inconscientes.

---

---

---

---

---

---

---

---

08 – O que é PLS e para que serve?

---

---

---

---

---

---

---

---