

APÊNDICE A - Músicas

Músicas

1 – GUT GUT SEM PARAR

Adaptação ao meio líquido

Bebeu a água da piscina toda
Fui ver quem era , era o João
Ele bebia a água da piscina
Ele fazia gut gut gut gut gut sem parar
Repete

Ele batia os pés
Ele batia as mãos
Ele fazia a maior confusão

Eta! João danado
Bebeu a água da piscina toda

2 – BICICLETINHA

Flutuação e domínio dos objetos

Com essa música se oportuniza um jogo de pega-pega, enquanto os alunos dominam o objeto utilizando o movimento de pernas, além de finalizar com um mergulho .

Atenção, galera, alô, galerinha
Pegue sua bóia prá fazer Bicicletinha (2X)

Vou montando a minha bicicleta
Vou pedalando bem devagar
Quem estiver na frente
Pode sair que eu vou pegar (Bis)

Lá vou eu aí, lá vou eu aí
Quem estiver na frente pode sair
Lá vou eu ai,
Vou bem devagar
E quem já caiu, pode mergulhar

3 - BATENDO O PÉ

Propulsão de pernas

Batendo o pé, batendo o pé,
Batendo o pé

Prá fugir do jacaré (3 X)

Lá vem ele aí, lá vem ele aí
Quem bate o pé
Vai querer poder fugir (2 X)

Eu bato o pé
E sei parar
Cheguei na borda
Para descansar

4 – MOLHAR A CABEÇA

Adaptação ao meio líquido (imersão)

Vamos molhar a cabeça
A cabeça vamos molhar
Brincando de molhar a cabeça
Comecei a mergulhar (2X)

5 – APRENDENDO A NADAR

Música criada para conscientizar o movimento da braçada

Quem sai primeiro é o cotovelo
Giro meu ombro para dar uma braçada
E nesse vai e vem
Eu já estou nadando bem

6 – PATO NA LAGOA

Fantasiando a aula de natação

Oh! Seu pato,
Que saiu desta lagoa
Bata as asas numa boa
E me ensine a nadar
Prá lá, prá cá, prá lá prá cá
Vou nadando até chegar

Nadar eu já sei
Nadar eu já sei
Cheguei !

7 – ÁGUA DA PISCINA

**Esta música estabelece um diálogo entre a água da piscina, e a criança
Movendo a fantasia e possibilitando a adaptação ao meio líquido**

Bom dia, menino!
Bom dia, menina!
Eu sou a água da piscina (Bis)

Pode me alisar
Pode me empurrar
Me jogar prá cima
E até mergulhar

E se você deitar em mim
Eu te ensino a nadar (Bis)

Refrão
Encha o pulmão
Abra os braços devagar
Preste atenção!
Vá deitando até boiar

8 – AULA DE NATACÃO

Motivação para o início da aula

Atenção, atenção
Para a aula de natação (2 X)

Fazer exercício não é sacrifício
Tem que ser uma diversão

Pegue a prancha bata os pés
Deixe o corpo deslizar
Dê uma braçada e comece a nadar...

9 – MINHA LANCHIA

Propulsão de pernas

Vou entrando na piscina
Segurando minha prancha

Agora vou bater os pés
Prá ligar o motor da lancha (2 X)

Pó poró popó poró pó pó pó
O motor já está ligado
Pó poró popó poró pó pó pó
O motor já está ligado

Agora eu vou para o outro lado

10 - DESAFIO DA BICHARADA

**Fantasiando a aprendizagem. Esta música possibilita a utilização de aula
historiada ou dramatização do movimento**

Lá na floresta teve um grande desafio
Só prá ver quem atravessava o rio (Bis)

O pato e o macaco
Que sabiam nadar
soltaram bem alto
pode me desafiar

O galo a galinha e o papagaio falante
Só atravessaram
No pescoço do elefante

Os outros bichos
começaram a se animar
entraram na aula
Prá aprender a nadar (Bis)

Professor golfinho
Sentiu muita alegria
Quando viu a bicharada
Em sua academia

O rato começou a mergulhar
A girafa grandona só queira se molhar
Até o cachorro que é nadador
Foi dar um mergulho e se engasgou

Au au au

11- BRINCANDO COM O MACARRÃO

Domínio dos objetos, flutuação

Meu macarrão virou

Uma bicicleta

E eu vou pedalando por aí

Meu macarrão virou

Um cavalinho

E eu vou cavalgando por aí

Meu macarrão pode ser

O que eu quiser

Serve prá boiar

Para dar braçada

E bater o pé

Meu macarrão virou

12 - SOLTANDO BOLHAS

Respiração, imersão, adaptação ao meio líquido

Eu vou mergulhar

Prá soltar bolhas (Bis)

Eu soprei lá embaixo

E a bolha subiu (bis)

Vou botar o meu pezinho

Lá no fundo da piscina (Bis)

Vou botar meu joelho

Lá no fundo da piscina (Bis)

Vou botar minha barriga

Lá no fundo da piscina (bis)

Vou botar minha cabeça

Lá no fundo da piscina (Bis) ...

13- DONA SARDINHA E O TUBARÃO

Fantasiando a aprendizagem. Esta música possibilita a utilização de aula historiada ou dramatização do movimento , além de possibilitar um jogo de pega-pega com demarcação de espaço e incentivo ao deslocamento.

Dona sardinha
Saiu prá passear
Com seus filhotes
Lá pro fundo do mar
Mas não sabia
Do grande perigo
E foi prá perto
Da casa do tubarão

Vejam só que alvoroço
Já estava chegando
Bem na hora do almoço
aí todos correram
Prá se esconder do tubarão
Depois de escondidos
Começou a provocação

Tubarão, tubarão
Voce não me pega não (Bis)

14 - BRINCANDO DE NADAR **Motivação para o início da aula**

Nessa minha turma
Só tem emoção
Quando alguém mergulha
E entra de cabeça na aula de natação

Refrão

Todo mundo brinca
Brinca sem parar
E é assim brincando
Que nossa turminha aprende a nadar

Prancha, bóia, pubol, macarrão
Fazem companhia na animação
E a gente faz dessa brincadeira
Nossa aula de natação

Viva nossa animação
Dentro da piscina
Fazendo natação

15 - BRINCANDO ATÉ DEBAIXO D'ÁGUA

Motivação para início da aula

Eu quero brincar com voce
Até debaixo d'água
Agora nós vamos brincar
Até debaixo d'água

Corre, corre, pula pula
Dentro d'água também
Pega, pega ou picula
Dentro d'água também (2 X)
Refrão

Faço qualquer brincadeira
Porque eu nado bem
Também posso brincar
Porque sei nadar (2 X)

Vamos brincar
Até debaixo d'água

Esconde-esconde e corrida
Dentro d'água também
Brincar de roda e faz de conta
Dentro d'água também

16- A DANÇA DOS ANIMAIS

Domínio do corpo na água, flutuação

No pulo do macaco
E o requebrado da galinha
A nossa dança é engraçadinha (Bis)

Refrão

Vamos dançar como os animais
Prá nossa dança ficar demais
Dança menina; dança menino
Vamos dançar lá dentro da piscina

Preste muita atenção
Vamos dançar sem os pés no chão
Dança ligeiro e devagar
Depois já pode mergulhar

Refrão

17 - ZORÓ

Fantasiando a aprendizagem. Esta música possibilita a utilização de aula historiada ou dramatização do movimento .

Zoró

Era um peixe pequeno
Que não sabia nadar
Ficava na toca
Com medo de se afogar

Mas Zoroziildo

Que morava no rio
Prá conhecer o mar
Aceitou o desafio (2 X)

Deixou seu corpo
A água levar
E brincando com as nadadeiras
Aprendeu a nadar (2X)

E agora Zoró
Conheceu muita gente
Já sabe nadar
E é um peixe contente (2 X)

Vai do mar para o rio
E do rio para o mar
Descobriu o prazer
De aprender a nadar. (2X)

18 - CAÇA AO TESOURO **Imersão e deslocamento**

Vamos brincar de caça ao tesouro
Tá na hora de procurar
Vamos nadando e mergulhando
Pegue o objeto que afundar

A bola boiou, a boneca afundou
E no mergulho cada um separou
E lá no canto da piscina
Separa menino, separa menina

A prancha boiou, o carrinho afundou
E no mergulho cada um separou
E lá no canto da piscina
Separa menino, separa menina

19 - HORA DE NADAR

Motivação para o início da aula

Tá na hora de começar a nadar
Tá na hora de começar a nadar
Nadar é fácil, nadar é bom
Vamos nadando sem perder a alegria
Nadar é fácil, nadar é bom
Vamos nadando cair nessa folia

Eu nado crawl, peito, costas e golfinho
Atravesso a piscina sozinho

APÊNDICE B - FOTOS





