

PORTARIA DE CRIAÇÃO DO CURSO DE SALVAMENTO AQUÁTICO COM CURRÍCULO E PLANOS DE UNIDADES DIDÁTICAS COMO ANEXO.

PORTARIA N.º 8, DE 11 DE MARÇO DE 2010.

Cria o Curso de Salvamento Aquático (CSA), em substituição ao Estágio de Salva vidas (EsSV).

O COMANDANTE-GERAL, no uso das atribuições que lhe confere o art. 9º da Lei Federal nº 8.255, de 20 nov. 1991 (LOB); e o art. 47, incisos I, II, V e VII, Regulamento da Organização Básica do CBMDF, aprovado pelo Decreto nº 16.036, de 4 nov. 1994; e considerando as análises e pareceres constantes do Processo nº 053.000.992/2008, resolve:

Art. 1º CRIAR o Curso de Salvamento Aquático (CSA), a ser ministrado pelo 1º Batalhão de Busca e Salvamento - 1º BBS/CBMDF, em substituição ao Estágio de Salva-vidas (EsSV).

§ 1º O currículo do CSA, bem como os Planos de Unidades Didáticas (PUD), constam do Anexo I à presente Portaria, que segue como anexo 1 ao presente boletim.

§ 2º A Norma Reguladora do Curso deverá ser aprovada pelo Diretor de Ensino e Instrução no prazo de 15 (quinze) dias.

Art. 2º Os militares que concluíram com aproveitamento o Estágio de Salva-vidas, posteriormente ao seu reconhecimento pela Diretoria de Ensino e Instrução, conseqüentemente, terão assegurados os direitos e garantias referentes ao CSA.

Art. 3º Os militares que concluíram com aproveitamento o Estágio de Salva-vida, anteriormente ao seu reconhecimento pela Diretoria de Ensino e Instrução, terão assegurados os direitos e garantias referentes ao CSA, mediante a complementação da carga horária junto ao 1º BBS/CBMDF.

Art. 4º Esta portaria entra em vigor na data de sua publicação, revogando-se a Portaria nº 14, de 20 mar. 2002, e as demais disposições em contrário.

ANTÔNIO GILBERTO PORTO - Cel. QOBM/Comb.

Comandante-Geral



**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL
ESTADO - MAIOR - GERAL
1ª SEÇÃO**



ANEXO I À PORTARIA Nº 08, DE 11 DE MARÇO DE 2010.

CURRÍCULO DO CURSO DE SALVAMENTO AQUÁTICO.

1. DURAÇÃO DO CURSO

O Curso terá a duração de 06 (seis) semanas, em regime de meio expediente.

2. CARGA HORÁRIA

A carga horária total do Curso compreende 165 horas/aula, das quais 151 horas/aula são de atividades das Disciplinas Curriculares e 14 horas/aula de Atividades Complementares de Ensino.

3. OBJETIVOS GERAIS DO CURSO

a. Habilitar o Bombeiro Militar, por meio do desenvolvimento de conhecimentos, hábitos e atitudes necessárias e indispensáveis ao exercício das atividades inerentes ao salvamento aquático.

b. Desenvolver o preparo físico necessário para o serviço de guarda-vidas.

c. Capacitar o Bombeiro Militar a efetuar, com toda técnica e profissionalismo, o resgate de vítimas de afogamento.

4. GRADE CURRICULAR

DISCIPLINAS		CARGA HORÁRIA PRESENCIAL (h/a)	CARGA HORÁRIA NÃO PRESENCIAL	CARGA HORÁRIA TOTAL (h/a)
DISCIPLINAS CURRICULARES	Salvamento Aquático	65		65
	Treinamento Físico Militar	50		50
	Primeiros Socorros	20		20
	Estágio Curricular	16		16
	SOMA	151		151
COMPLEMENTO DO ENSINO	À disposição da Coordenação	14		14
		SOMA		151 + 14
	TOTAL			165

5. OBJETIVOS PARTICULARES DE CADA DISCIPLINA NO CURSO

5.1. DISCIPLINA I - SALVAMENTO AQUÁTICO - 65 horas/aula

- a. Capacitar o aluno a realizar o salvamento aquático de pessoas utilizando-se de técnicas específicas, inerentes à atividade de guarda-vidas.
- b. Identificar as técnicas de salvamento aquático, fazer uso dos equipamentos utilizados na missão fim, assim como conhecer outros recursos improvisados para o salvamento.
- c. Capacitar o aluno a realizar natação de curtas e longas distâncias, bem como a realizar mergulhos em locais de profundidade de até 10 metros, utilizando equipamento básico para mergulho (máscara, snorkel e nadadeiras).

5.2. DISCIPLINA II – TREINAMENTO FÍSICO MILITAR - 50 horas/aula

- a. Preparar o aluno para que tenha condições físicas para a execução dos salvamentos e demais atividades de responsabilidade dos guarda-vidas.
- b. Desenvolver o condicionamento físico necessário à execução das atividades inerentes à função de guarda-vidas;
- c. Executar exercícios de natação.
- d. Aprimorar as técnicas de natação.
- e. Proporcionar o condicionamento físico aeróbico necessário para o desenvolvimento das atividades específicas para o serviço de guarda-vidas.
- f. Executar travessias do Lago Paranoá com e sem a utilização de equipamentos básicos (máscara, snorkel e nadadeiras).

5.3. DISCIPLINA III – PRIMEIROS SOCORROS - 20 horas/aula

- a. Capacitar o guarda-vidas a prestar os primeiros socorros nos casos de acidentes em meio aquático.
- b. Capacitar o guarda-vidas para atuar em missões que venham a surgir no ambiente de trabalho.
- c. Proporcionar ao aluno melhor compreensão da anatomia humana.
- d. Identificar e classificar as vítimas de afogamento e conhecer os aspectos fisiológicos dos afogados, assim como a utilização de outros recursos improvisados para a realização dos primeiros socorros.

5.4. DISCIPLINA IV – ESTÁGIO CURRICULAR - 16 horas/aula

- a. Proporcionar ao guarda-vidas melhor compreensão do ambiente de trabalho.
- b. Aprimorar as técnicas de salvamento aquático em locais onde ocorre a frequência de salvamento de pequeno, médio e grande público.

6 - AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

PROCESSO DE AVALIAÇÃO	INSTRUMENTOS DE MEDIDA			UNIDADE DIDÁTICA AVALIADA
	Tipo de Prova	Tempo Destinado	Retificação da Aprendizagem	
Provas de conhecimentos teóricos e desempenho prático	Objetiva, subjetiva e prática	De 01 a 02h/a	Aplicar uma nova prova após a retificação	Todas
Total da carga horária:		163h/a		

Provas de conhecimentos teóricos	2 x V. C	4 h/a	Ao término da disciplina de Primeiros Socorros e Salvamento Aquático será aplicada uma prova teórica para cada assunto.
----------------------------------	----------	-------	---

Provas de desempenho prático	4 x V. C	22 h/a	<p>Ao término de cada disciplina, será aplicada uma prova de desempenho prático.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primeiros Socorros e Salvamento Aquático serão provas de exercícios práticos específicos de cada disciplina. - Para o Treinamento Físico Militar será realizado o teste A4 (1000 metros de natação e 6 km de corrida). - Estágio curricular – será realizado pelo aluno 2 turnos de 08 (horas) 8+8=16 (horas) de prevenções em postos já existentes no Lago Paranoá, onde será avaliado o comportamento do profissional durante as horas de trabalho.
------------------------------	----------	--------	--

6.1. GRADE DE AVALIAÇÃO SOMATIVA

N.º DE ORDEM	DISCIPLINAS INTEGRANTES	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	PESO
I	Salvamento Aquático	Prova Formal Escrita e Prova de Execução Prática	2
II	Treinamento Físico Militar	Provas de Execução Prática	1
III	Primeiros Socorros	Prova Formal Escrita e Prova de Execução Prática	1
IV	Estágio Curricular	Prova de Execução Prática	1

Obs.: O instrutor fará a vista de provas, utilizando uma parte da sua hora-aula, após a correção.

Brasília-DF, 11, de março de 2009.

ANTÔNIO GILBERTO PORTO - Cel. QOBM/Comb.
 Comandante-Geral do CBMDF
 Matr. 1399800

CURSO DE SALVAMENTO AQUÁTICO	1º BATALHÃO DE BUSCA E SALVAMENTO	ELABORADO EM
---	--	---------------------

ESTÁGIO CURRICULAR		CARGA HORÁRIA: 16 HORAS/AULA
---------------------------	--	---

PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA

1. OBJETIVOS PARTICULARES DA DISCIPLINA
<p>c. Proporcionar ao guarda-vidas melhor compreensão do ambiente de trabalho;</p> <p>d. Aprimorar as técnicas de salvamento aquático em locais onde ocorre a frequência de pequeno, médio e grande público.</p>

2. UNIDADES DIDÁTICAS

Unidade Didática I: Prevenção Aquática			Carga Horária: 16 h/a	
Assuntos	Objetivos Específicos	No. de sessões	Técnica de Ensino	Meios Auxiliares
01 – Estágio	<p>a. Proporcionar ao guarda-vidas melhor compreensão do ambiente de trabalho;</p> <p>b. Aprimorar as técnicas de salvamento aquático em locais onde ocorre a frequência de pequeno, médio e grande público.</p> <p>c.</p>	16	Desenvolvimento Prático	Postos de observação as margens do Lago Paranoá
<p>Instruções Metodológicas:</p> <p>a. As dúvidas, sempre que possível deverão ser complementadas com ilustrações e casos reais de ocorrências;</p> <p>b. O processo de ensino deverá ser utilizado de forma a dinamizar ao máximo as instruções ministradas.</p>				

3. AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

PROCESSO DE AVALIAÇÃO (Tipo de Avaliação)	INSTRUMENTOS DE MEDIDA			UD AVALIADAS
	TIPO DE PROVA	TEMPO DESTINADO	RETIFICAÇÃO DA APRENDIZAGEM	
PROVA	PRÁTICA	02	01	I

CURSO DE SALVAMENTO AQUÁTICO	1º BATALHÃO DE BUSCA E SALVAMENTO	ELABORADO EM
-------------------------------------	--	---------------------

PRIMEIROS SOCORROS	CARGA HORÁRIA: 20 HORAS/AULA
---------------------------	---

PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA

<p>1. OBJETIVOS PARTICULARES DA DISCIPLINA</p> <p>a) Capacitar o Guarda-Vidas a prestar os primeiros socorros para os diversos acidentes em meio aquático; b) Capacitar o guarda-vidas para atuar em missões que venham a surgir no ambiente de trabalho; c) Proporcionar ao aluno melhor compreensão de anatomia humana; d) Identificar e classificar as vítimas de afogamento e conhecer os aspectos fisiológicos dos afogados, assim como a utilização de outros recursos improvisados para a realização dos primeiros socorros.</p>

2. UNIDADES DIDÁTICAS

Unidade Didática I: Fisiologia do Corpo Humano e Fisiopatologia do Afogamento			Carga Horária: 04 h/a	
Assuntos	Objetivos Específicos	No. de sessões	Técnica de Ensino	Meios Auxiliares
01 - Função Respiratória	a. Descrever a função respiratória do corpo humano.	01	Palestra	Sala de aula, quadro branco, marcador, computador e projetor multimídia.
02 - Função Circulatória	a. Descrever a função circulatória do corpo humano.	01	Palestra	Sala de aula, quadro branco, marcador, computador e projetor multimídia.
03 - Efeitos do Afogamento no Organismo	a. Descrever as conseqüências do afogamento à função circulatória e respiratória.	02	Palestra	Sala de aula, quadro branco, marcador, computador e projetor multimídia.
<p>Instruções Metodológicas:</p> <p>a. O assunto, sempre que possível, deverá ser complementado com ilustrações e casos reais de ocorrências; b. Os processos de ensino deverão ser utilizados de forma a dinamizar ao máximo as instruções ministradas.</p> <p>Referências Bibliográficas:</p> <p>a. Manual de Salvamento Aquático em Águas Paradas, CBMDF b. Manual de Atendimento Pré – Hospitalar CBMDF</p>				

Unidade Didática II: Tipos de acidente na água			Carga Horária: 04 h/a	
Assuntos	Objetivos Específicos	No. de sessões	Técnica de Ensino	Meios Auxiliares
01 - Tipo de acidentes	a. Descrever os tipos de acidentes aquáticos.	02	Palestra	Sala de aula, quadro branco, marcador, computador e projetor multimídia.
02 - Classificações do afogamento	a. Descrever a classificação do afogamento.	02	Palestra	Sala de aula, quadro branco, marcador, computador e projetor multimídia.
<p>Instruções Metodológicas:</p> <p>a. O assunto, sempre que possível, deverá ser complementado com ilustrações e casos reais de ocorrências; b. Os processos de ensino deverão ser utilizados de forma a dinamizar ao máximo as instruções ministradas.</p>				

Referências Bibliográficas:

- a. Manual de Salvamento Aquático em Águas Paradas, CBMDF
- b. Manual de Atendimento Pré – Hospitalar CBMDF

Unidade Didática III: Procedimentos de Primeiros Socorros			Carga Horária: 12 h/a	
Assuntos	Objetivos Específicos	No. de sessões	Técnica de Ensino	Meios Auxiliares
01 - Avaliação do afogado	<ol style="list-style-type: none">a. Descrever todas as fases de avaliação de um afogado.b. Identificar a necessidade de ventilação.c. Identificar a necessidade de RCP.d. Identificar o grau de afogamento.	02	Palestra desenvolvimento prático	Sala de aula, quadro branco, marcador, computador e projetor multimídia.
02 - Ventilação	<ol style="list-style-type: none">a. Descrever o método de ventilação boca a boca em adultos, crianças e lactentes.b. Identificar e demonstrar o uso de equipamentos na ventilação.c. Definir a frequência de ventilação em adultos, crianças e lactentes.	02	Palestra desenvolvimento prático	Sala de aula, quadro branco, marcador, computador e projetor multimídia.
03 - Compressão Torácica	<ol style="list-style-type: none">a. Descrever o processo de compressão torácica em adultos, crianças e lactentes.b. Definir a frequência de compressões em adultos, crianças e lactentes.c. Identificar quando iniciar e quando parar as compressões.	02	Palestra desenvolvimento prático	Sala de aula, quadro branco, marcador, computador e projetor multimídia.
04 - Reanimação Cárdio-Pulmonar	<ol style="list-style-type: none">a. Descrever e executar os procedimentos da reanimação cardio-pulmonar em adultos, crianças e lactentes.	02	Palestra desenvolvimento prático	Sala de aula, quadro branco, marcador, computador e projetor multimídia.
05 - Manobras de Desobstrução	<ol style="list-style-type: none">a. Identificar as causas e os tipos de obstruções.b. Descrever os procedimentos para desobstrução em adultos, crianças e lactentes.	02	Palestra desenvolvimento prático	Sala de aula, quadro branco, marcador, computador e projetor multimídia.
06 - Uso de equipamentos e o Oxigênio na Ventilação	<ol style="list-style-type: none">a. Identificar e demonstrar o uso de equipamentos e oxigênio na ventilação de um afogado.	02	Palestra desenvolvimento prático	Sala de aula, quadro branco, marcador, computador e projetor multimídia.
Instruções Metodológicas: <ol style="list-style-type: none">a. Os exercícios serão demonstrados anteriormente por instrutores/monitores e devidamente executados pelos instruídos.b. O assunto, sempre que possível, deverá ser complementado com ilustrações e casos reais de ocorrências;c. Os processos de ensino deverão ser utilizados de forma a dinamizar ao máximo as instruções ministradas.d. Deverão ser enfatizadas as normas de segurança antes da execução de qualquer exercício, na qual os alunos deverão executar as atividades da forma tecnicamente mais correta, priorizando sempre a SEGURANÇA.				

Referências Bibliográficas:

- a. Manual de Salvamento Aquático em Águas Paradas, CBMDF
- b. Manual de Atendimento Pré – Hospitalar CBMDF

3. AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

PROCESSO DE AVALIAÇÃO (Tipo de Avaliação)	INSTRUMENTOS DE MEDIDA			UD AVALIADAS
	TIPO DE PROVA	TEMPO DESTINADO	RETIFICAÇÃO DA APRENDIZAGEM	
PROVA	ESCRITA	01	01	I, II e III
PROVA	PRÁTICA	01	01	II e III

CURSO DE SALVAMENTO AQUÁTICO	1º BATALHÃO DE BUSCA E SALVAMENTO	ELABORADO EM
-------------------------------------	--	---------------------

SALVAMENTO AQUÁTICO		CARGA HORÁRIA: 65 HORAS/AULA
----------------------------	--	---

PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA

<p>1. OBJETIVOS PARTICULARES DA DISCIPLINA</p> <p>e) Capacitar o aluno a realizar o salvamento aquático de pessoas utilizando-se de técnicas específicas inerentes a atividade de Guarda-Vidas.</p> <p>f) Identificar as técnicas de salvamento aquático, os aspectos físicos de sua área de atuação, assim como a utilização de outros recursos improvisados para o salvamento.</p> <p>g) Capacitar o aluno a realizar salvamento utilizando equipamentos básicos para mergulho em locais de até 10 metros de profundidade.</p>

2. UNIDADES DIDÁTICAS

Unidade Didática I: Conceitos Básicos do Salvamento Aquático			Carga Horária: 05 h/a	
Assuntos	Objetivos Específicos	No. de sessões	Técnica de Ensino	Meios Auxiliares
01 – Prevenção e Fases do Afogamento	a. Descrever os conceitos de equipe salva-vidas e ações preventivas. b. Descrever as fases do afogamento.	01	Palestra	Sala de aula, quadro branco, marcador, computador e projetor multimídia.
02 - Fases do Salvamento	a. Descrever as fases do salvamento aquático.	02	Palestra	Sala de aula, quadro branco, marcador, computador e projetor multimídia.
03 - Tipos de Reboque	a. Descrever os tipos de reboque de salvamento aquático.	02	Palestra	Sala de aula, quadro branco, marcador, computador e projetor multimídia.
Instruções Metodológicas:				
a. O assunto, sempre que possível, deverá ser complementado com ilustrações e casos reais de ocorrências;				
b. Os processos de ensino deverão ser utilizados de forma a dinamizar ao máximo as instruções ministradas.				
Referências Bibliográficas:				
a. Manual de Salvamento Aquático em Águas Paradas, CBMDF				

Unidade Didática II: Tipos de Salvamento Aquático			Carga Horária: 45 h/a	
Assuntos	Objetivos Específicos	No. de sessões	Técnica de Ensino	Meios Auxiliares
01 - Salvamento Simples	a. Descrever as fases do salvamento aquático simples. b. Descrever e executar os procedimentos do salvamento aquático simples.	15	Palestra e desenvolvimento prático	Piscina, tanque, Lago Paranoá, bóia salva-vidas, rescue.
02 – Salvamento com Equipamentos	a. Descrever os equipamentos utilizados para execução de salvamento aquático. b. Descrever e executar as técnicas de salvamento aquático com equipamentos.	10	Palestra, aula expositiva e desenvolvimento prático	Piscina, tanque, Lago Paranoá, bóia salva-vidas, rescue, pranchão, caiaque.
03 – Salvamento com	a. Descrever os tipos de	10	Palestra e	Piscina, tanque, Lago

Embarcações	embarcações utilizadas no salvamento aquático. b. Executar o salvamento aquático utilizando embarcações.		desenvolvimento prático	Paranoá, bóia salva-vidas, rescue, lanchas, caiaques, Jet skis.
04 – Salvamento com Aeronave	a. Descrever e executar o salvamento aquático com utilização de aeronave.	10	Palestra e desenvolvimento prático	Piscina, tanque, Lago Paranoá, bóia salva-vidas, rescue, helicóptero.
<p>Instruções Metodológicas:</p> <p>a. Os exercícios serão demonstrados anteriormente por instrutores/monitores e devidamente executados pelos instruendos.</p> <p>b. O assunto, sempre que possível, deverá ser complementado com ilustrações e casos reais de ocorrências;</p> <p>c. Os processos de ensino deverão ser utilizados de forma a dinamizar ao máximo as instruções ministradas.</p> <p>d. Deverão ser enfatizadas as normas de segurança antes da execução de qualquer exercício, na qual os alunos deverão executar as atividades da forma correta, priorizando sempre a SEGURANÇA.</p> <p>Referências Bibliográficas:</p> <p>a. Manual de Salvamento Aquático em Águas Paradas, CBMDF</p> <p>b. Apostila de operações aérea do 3º BBS</p>				

Unidade Didática III: Procedimentos Básicos de Mergulho Livre			Carga Horária: 15 h/a	
Assuntos	Objetivos Específicos	No. de sessões	Técnica de Ensino	Meios Auxiliares
01 – Apresentação do equipamento básico de mergulho	a. Identificar e manusear o equipamento básico de mergulho. b. Descrever sua aplicabilidade, características e limitações de trabalho.	02	Aula expositiva com desenvolvimento prático.	Lago Paranoá, piscina, tanque, bóias de segurança e equipamento básico de mergulho.
02 – Adaptações ao meio com equipamento básico de mergulho	a. Descrever e executar procedimentos de entrada na água. b. Executar atividades na água sem equipamento básico de mergulho; c. Descrever os procedimentos para equipar com equipamento básico. d. Executar atividades na água com uso de equipamento básico. Executar deslocamentos na superfície da água.	03	Palestra e desenvolvimento prático	Lago Paranoá, piscina, tanque, bóias de segurança, equipamento básico de mergulho, caiaques lanchas, barcos e Jet skis.
03 – Técnicas de mergulho livre horizontal e vertical.	a. Descrever as características e procedimentos para execução do mergulho livre. b. Executar exercícios de apnéia estática e dinâmica. c. Capacitar o aluno à realização de mergulho livre sem e com a utilização de equipamento básico de mergulho. d. Capacitar o aluno à realização de mergulho livre	10	Palestra, aula expositiva e desenvolvimento prático	Lago Paranoá, piscina, tanque, bóias de segurança, equipamento básico de mergulho, caiaques lanchas, barcos e Jet skis.

	horizontal. e. Descrever as técnicas de equalização. f. Capacitar o aluno à realização de mergulho livre vertical. g. Capacitar o aluno a executar mergulho livre horizontal em apnéia de 50 metros em piscina. Capacitar o aluno a executar mergulho livre vertical de 10 metros no Lago Paranoá ou outro.			
<p>Instruções Metodológicas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Os exercícios serão demonstrados anteriormente por instrutores/monitores e devidamente executados pelos instruendos. O assunto, sempre que possível, deverá ser complementado com ilustrações e casos reais de ocorrências; Os processos de ensino deverão ser utilizados de forma a dinamizar ao máximo as instruções ministradas. Deverão ser enfatizadas as normas de segurança antes da execução de qualquer exercício, na qual os alunos deverão executar as atividades da forma correta, priorizando sempre a SEGURANÇA. <p>Referências Bibliográficas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Manual de Mergulho Autônomo da Marinha do Brasil. Apostilas de Mergulho Autônomo da Companhia de Salvamento Aquático. 				

3. AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

PROCESSO DE AVALIAÇÃO (Tipo de Avaliação)	INSTRUMENTOS DE MEDIDA			UD AVALIADAS
	TIPO DE PROVA	TEMPO DESTINADO	RETIFICAÇÃO DA APRENDIZAGEM	
PROVA	ESCRITA	01	01	I e II
PROVA	PRÁTICA	01	01	I e II

CURSO DE SALVAMENTO AQUÁTICO	1º BATALHÃO DE BUSCA E SALVAMENTO	ELABORADO EM
-------------------------------------	--	---------------------

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR		CARGA HORÁRIA: 50 HORAS/AULA
-----------------------------------	--	-------------------------------------

PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA

1. OBJETIVOS PARTICULARES DA DISCIPLINA
<p>e. Preparar o aluno com as condições físicas para a execução dos salvamentos e demais atividades de responsabilidade dos guarda-vidas;</p> <p>f. Desenvolver o condicionamento físico necessário à execução das atividades inerentes à função de guarda-vidas;</p> <p>g. Executar exercícios de natação;</p> <p>h. Aprimorar as técnicas de natação;</p> <p>i. Proporcionar o condicionamento físico aeróbico necessário para o desenvolvimento das atividades específicas para o serviço de guarda-vidas;</p> <p>j. Executar travessias do Lago Paranoá com e sem a utilização de equipamentos básicos (máscara, snorkel e nadadeiras).</p>

2. UNIDADES DIDÁTICAS

Unidade Didática I: Condicionamento Físico Geral			Carga Horária: 40 h/a	
Assuntos	Objetivos Específicos	No. de sessões	Técnica de Ensino	Meios Auxiliares
01 – Corrida de média e longa duração.	<p>d. Obter o condicionamento físico aeróbico necessário para o desenvolvimento de atividades de esforço contínuo e prolongado.</p> <p>e. Executar atividades de duração longa e intensidade baixa enfatizando o aumento da resistência a fadiga.</p>	25	Desenvolvimento Prático	Quadra de esporte, circuito e pista de corrida.
02 – Força e resistência muscular localizada.	<p>a. Obter o condicionamento físico anaeróbico necessário para o desenvolvimento das atividades inerentes ao serviço de Guarda-Vidas.</p> <p>b. Executar atividades de duração curta e intensidade alta enfatizando o aumento da massa muscular.</p>	15	Desenvolvimento Prático	Quadra de esporte, circuito
<p>Instruções Metodológicas:</p> <p>a. Assunto complementado com ilustrações e casos reais de ocorrências;</p> <p>b. Os processos de ensino deverão ser utilizados de forma a dinamizar ao máximo as instruções ministradas</p> <p>Referências Bibliográficas:</p> <p>a. Estélio Dantas (A prática da preparação física)</p>				

Unidade Didática II: Condicionamento Físico Específico			Carga Horária: 10 h/a	
Assuntos	Objetivos Específicos	No. de sessões	Técnica de Ensino	Meios Auxiliares
01 – Natação e Travessia	a. Executar exercícios de natação. b. Aprimorar a técnica de natação c. Executar travessias com e sem a utilização de nadadeiras. d. Obter o condicionamento físico aeróbico necessário para o desenvolvimento das atividades específicas para o serviço de guarda-vidas.	10	Desenvolvimento Prático	Piscina, tanque, Lago Paranoá.
Instruções Metodológicas: a. Assunto complementado com ilustrações e casos reais de ocorrências; b. Os processos de ensino deverão ser utilizados de forma a dinamizar ao máximo as instruções ministradas Referências Bibliográficas: a. Apostilas de Mergulho Autônomo da Companhia de Salvamento Aquático.				

3. AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

PROCESSO DE AVALIAÇÃO (Tipo de Avaliação)	INSTRUMENTOS DE MEDIDA			UD AVALIADAS
	TIPO DE PROVA	TEMPO DESTINADO	RETIFICAÇÃO DA APRENDIZAGEM	
PROVA	PRÁTICA	01	01	I e II