

UNIDADE  
**JD. SÃO PAULO**

Associação Cristã de Moços



PROGRAMAÇÃO   
**BEBÊS**  
DE 1 E 2 ANOS

- **DESENVOLVIMENTO MOTOR**
- **ATIVIDADES AQUÁTICAS**



# DESENVOLVIMENTO MOTOR



	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>	LOCAL
HORÁRIO	AULA	
10h30 às 11h00	Y BABY	Salão Fitness

## Introdução

Os bebês podem ficar até 60 horas por semana sem movimentação, sentados, deitados ou no colo. Isso pode prejudicar este importante período para o desenvolvimento cerebral, sendo assim extremamente necessário oferecer oportunidades de movimentos preparatórios *(que facilitarão as habilidades posteriores como leitura, linguística e raciocínio, bem como potenciais físicos, emocionais e acadêmicos)*.

## Objetivos

Estimular o desenvolvimento motor, cognitivo, social, afetivo e moral dos bebês ;  
Oferecer atividades dirigidas no período de outono/inverno;  
Orientar aos responsáveis a importância da continuidade do estímulo em casa.

## Observações

- Os pais deverão participar das aulas com os bebês.
- Para os pais é obrigatório o uso do uniforme e exame médico de aptidão física.
- Para os bebês é obrigatório o uso do uniforme.

# AQUÁTICAS

3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup>

HORÁRIO	AULA	LOCAL
11h15 às 12h00	BEBÊ	Piscina 2

Sábado

HORÁRIO	AULA	LOCAL
08h45 às 09h30	BEBÊ	Piscina 2

## BEBÊ

Para crianças de 1 e 2 anos, acompanhadas de um responsável. Nos meses de inverno (maio, junho e julho) por motivo de baixa temperatura não haverá aula de natação para bebês.

**\*Obrigatório exame médico de aptidão física para os acompanhantes.**

## UNIFORME

Solicitamos o uso de uniforme para todas as atividades.

## PROGRAMA AQUÁTICO

Masculino: Sunga não transparente escura e touca.

Feminino: Maiô inteiro não transparente escuro e touca.

## ESPORTES

Feminino e Masculino: Camiseta branca com logotipo da ACM, bermuda ou calça azul escuro, meias e tênis.

## Recomendamos antes da primeira aula

- Utilizar a touca de natação durante os banhos (criança e acompanhante);
- Estimular brincadeiras em contato com água morna para fria e molhar gradativamente o rosto da criança (exemplo: passar a mão molhada, lançar respingos, chuveirinho);
- Evitar estimular o uso de boias ou coletes flutuantes para evitar inibição de aprendizado;
- O uso do óculos é importante, no entanto a criança precisa vivenciar momentos de adaptação e visualização sem óculos;
- O acompanhante deve estar seguro e adaptado ao meio líquido, caso contrário, é recomendável que participe das aulas de Natação para Adultos (Nível Adaptação), para evitar que transmita insegurança à criança e facilitar seu progresso.

## Recomendamos antes de qualquer aula

- Amamentar ou alimentar a criança com pelo menos com 1 hora de antecedência.
- Acordar a criança com pelo menos 1 hora de antecedência. (Cuidado para não dormir no caminho).
- É indispensável o uso de roupão/toalha e chinelo.
- A criança que ainda não controla suas necessidades deverá estar vestida com fralda plástica (descartável).
- Levar a criança que já utiliza o banheiro, antes da aula, mesmo que diga que não está com vontade.
- Orientar a criança para que solicite ao professor para ir ao banheiro se sentir necessidade durante a aula. Neste momento o responsável pela criança deve estar pronto para leva-la, evitando que o professor saia da aula e comprometa a segurança das outras crianças.

## Recomendamos após a aula

- Dar banho na criança logo após aula para evitar que a criança desenvolva qualquer tipo de irritações na pele. É recomendável a utilização de hidratante corporal (ver indicação com pediatra)
- Acompanhar o progresso de aprendizado da criança, perguntando o que ela realizou a cada aula, encorajando-a e motivando-a para a próxima aula.
- Frequentar eventualmente os horários familiares da piscina com a criança.

Info 15 **3229.0300**

Av. Dr. Luiz Mendes de Almeida, 1.180  
Jd. São Paulo • Sorocaba

Departamento de Educação Física  
[www.acmsorocaba.org.br](http://www.acmsorocaba.org.br)