

2023 **NATAÇÃO DAS FÉRIAS DE VERÃO**

Escola Ina Higashi

## 1. 水泳のできる日

## DIAS DE NATAÇÃO

7/31, 8/1, 2, 3, 4 《5日間》

31/7, 1 a 4/8 (5 dias)

## 2. 水泳で気をつけること

## CUIDADOS DURANTE A NATAÇÃO

- (1) 赤旗がプール入口に出たとき（雨天、水温・気温による）は、プール開放は行いません。

A piscina não abrirá quando a bandeira vermelha estiver hasteada na entrada  
(por motivo de chuva, temperatura da água ou do ar)

- (2) 自転車では来はいけません。

Não vir de bicicleta.

- (3) 水泳に行くときは、必ず家のプールカードにはんこうを押してもらっておきます。

Carimbar o cartão da piscina, sem esquecer, quando vir para a natação.

- (4) 遅刻するとプールには入れなくなってしまいます。時間にゆとりを持ってむかひましょう。

Não será possível entrar na piscina no caso de atraso. Vamos vir com antecedência.

- (5) 開始15分前に校庭東側（校庭のプール側）に集合し、学年ごと「水泳カード」を箱の中  
きちんに入れましょう。

Vamos reunir-se no lado leste do campo escolar(do lado da piscina) 15 minutos antes e colocar direito  
o cartão da piscina dentro da caixa, separando de acordo com sua série.

**※水泳カードは、裏に厚紙をはると丈夫になって良いです。**

**O CARTÃO DE NATAÇÃO deve ser colado num papel grosso e resistente.**

- \* 「水泳カード」を忘れたりはんこうが押してなかったりした場合には、プールに入れませ  
ん。また、水着、水泳帽子、ゴーグル（必要な人）、タオルなどを忘れてしまった人も  
入れません。家を出る前に、必ず確認しましょう。

Não entrará na piscina, caso esquecer ou faltar o carimbo no **CARTÃO DE NATAÇÃO**. Além disso,  
as crianças que esquecerem o maiô (sunga), touca ou óculos (se for necessário) também não  
entrarão na piscina. Vamos conferir, sem falta, antes de sair de casa.

- (6) きちんと準備体操を行います。(6年生がみんなをまとめ、整然と行うようにしましょう。)

Realizar direito o exercício de aquecimento. (Realizar de acordo com as ordens dadas pela 6<sup>a</sup>.série)

- (7) 着替えは、高学年女子はプール更衣室で行います。

低学年男子と高学年男子は北校舎1階路1年柳組、桜組、柏組と樺組、路1組で着替えます。

(脱いだ服などは、広げておかないようにプールバックに必ず入れます。)

As meninas das séries menores e maiores deverão se trocar no vestiário da piscina.

Os meninos das séries menores e maiores se trocarão 1<sup>o</sup>.andar, do prédio norte nas classes da 1<sup>a</sup>. série: YANAGUI, SAKURA, KASHIWA e KEYAKI, e classe FUKI 1. (Após a troca, guardar as roupas trocadas dentro da bolsa da piscina, sem esparramá-las)

- (8) 水泳のきまりを守り、先生やPTAの監視の方の言うことをよく聞いて泳ぎます。

Obedecer as regras da natação, bem como nadar, ouvindo com atenção a orientação dada dos professores e dos membros do PTA.

- (9) ゴーグルは、使用できます。

Os óculos de natação poderão ser usados.

- (10) 1・2年生は大プールには入りません。

A 1a. e 2a. série não poderão entrar na piscina grande.

- (11) 飛び込みは絶対にしません。

Nunca pule para dentro da piscina.

- (12) ビート板は、泳ぎ(コース別)の練習には使って良いです。(責任もって片付けます。)

A prancha de natação poderá ser usada para treinos (na raia especial). (Seja responsável em guardá-lo.)

- (13) 鐘を鳴らして時間を知らせるので、鐘の合図をしっかりと守りましょう。

Vamos obedecer com determinação o sinal dado de indicação dos horários.

- (14) 終わりの時間よりも前に帰るときは、当番の先生に必ずわけを言って帰りましょう。

Vamos comunicar sempre o motivo ao professor responsável do local, quando voltar para casa antes do horário de término.

- (15) 水泳が終わったら、忘れ物がないかよく確認し、水泳カードを忘れずに持ち帰りましょう。

Ao terminar a natação, conferir os pertences e vamos voltar para casa, sem esquecer o CARTÃO DE NATAÇÃO.

- (16) 最後のグループは、高学年を中心に後片付けと清掃を協力して行いましょう。

O último grupo, sendo as séries maiores como as principais, devem cooperar com a limpeza e arrumação.

- (17) 水泳の帰りに、食べ物や飲み物を買ってはいけません。帰り途中に水分補給が必要な場合は、家から水筒を持って来ましょう。

Não comprar bebida ou alimento na volta da natação. Vamos trazer a garrafa térmica de casa, no caso de sentir sede durante a volta.

- (18) 学童クラブに来ている人も、自分の地区時間に学童クラブからプールに行きましょう。

As crianças que frequentam o GAKUDOU Club também devem vir de acordo com o seu grupo de horário.

### 3. 夏休み中のプールの使い方

#### MODO DE USAR A PISCINA DURANTE AS FÉRIAS DE VERÃO

- (1) 大プール コース別練習方法

##### PISCINA GRANDE – MODO DE TREINAR NA RAIAS ESPECIAL

クロール	7	←	↑
ESTILO CRAWL	6	→	
50 m			
平泳ぎ	5	←	↑
DE BRUÇOS	4	→	
50 m			
25 m	3	→	
25 m	2	→	
25 m	1	→	

- ※ 自分のめあてにそった練習コースで泳ぎましょう。

Vamos nadar na raia de treinamento de acordo com a sua meta estabelecida.

- ※ 50mの練習コースで泳ぐ人は、できるだけ長く泳ぎ続けるように練習しましょう。

As crianças que nadarem na raia de treinamento de 50 m, na medida do possível, vamos treinar, nadando continuamente, uma maior distância possível.

- ※ コース別の練習中は、途中でふざけたり他の人のじゃまをしたりしないようにしっかり泳ぎましょう。

Não brincar ou atrapalhar as crianças, durante os treinos na raia de treinamento especial,

e vamos nadar com determinação.

※ 小プールで泳ぐ人も、自分のめあてを決めて、必ず、決められた方向に泳ぎましょう。

Mesmo que nade na piscina menor, definir um objetivo, e vamos nadar sempre na direção definida.

(2) 水泳時間の計画 【50分】

PROGRAMA DOS HORÁRIOS DA NATAÇÃO (50 MINUTOS)

※ 「鐘」の合図で時間を知らせます。合図が鳴ったら、すぐにプールから上がりましょう。

Será tocado um “sinal” como aviso dos horários. Vamos sair da piscina imediatamente, assim que tocar o sinal.

※ 最終グループの高学年児童は、トイレ掃除・器具室整理・更衣室の確認をお願いします。

As últimas crianças do grupo das séries maiores (4ª., 5ª, 6ª.séries) devem verificar a limpeza dos sanitários, a organização da sala de equipamentos e vestiários.

準備体操 AQUECIMENTO	10 分間	5 分間	15 分間	5 分間	15 分間	後片付け ARRUMAÇÃO
	水なれ	休憩	コース別の練習	休憩	自由泳ぎ	
	10 MINUTOS	5 MINUTOS	15 MINUTOS	5 MINUTOS	15 MINUTOS	
	ACOSTUMAR COM A ÁGUA	DESCANSO	TREINAMENTO NA RAIA ESPECIAL	DESCANSO	NATAÇÃO LIVRE	