

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

- Filosófico – Ensinar a nadar
- Fisiológico – Outro encontro
- Metodológico – Hoje
- Conceito ou Definição

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

REGULAMENTO

- Cumprido
- Disciplina

GRADE HORÁRIA

- Níveis de Aprendizado
- Faixa Etária

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

- Detecção de Talentos = Número de alunos
- Aula -> grupos -> objetivos -> Filos.
Fisiol.
Metod.

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

VERDADES E MITOS

- Indicação Médica
- Capacidades Físicas
- Emagrecimento

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

PROPRIEDADES QUÍMICAS

- PH
- Cloro
- Densidade

PROPRIDAEDES FÍSICAS

- Temperatura
- Empuxo -> Arquimedes de Siracusa
- Lei ou princípio de Bernouilli -> leis de Newton
- Resistência/atrito -> posição do corpo 8, 4, 2
- Lei do quadrado -> aumento de F ou V aumenta a R

FUNDAMENTOS

- 1 – Imersão - adaptação
- 2 – Respiração - 4 fases
- 3 – Flutuação - posição hidrodinâmica
- 4 – Propulsão - membros inferiores e superiores
- 5 – Coordenação - resp+ flut+ prop

ESTILOS DE NADO

- Crawl - 5 Fundamentos
- Costas - 5 Fundamentos
- Borboleta - 5 Fundamentos
- Peito - 5 Fundamentos
- Medley - 5 Fundamentos
- Saídas e viradas - 5 Fundamentos

PLANEJAMENTO SEMESTRAL

PLANEJAMENTO NATAÇÃO 1º SEMESTRE						
CONT	MÊS	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
ESTILO		CRAWL	CRAWL/COSTAS	CRAWL/BORBO	CRAWL/PEITO	CRAWL/MEDLEY
1º AULA		TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA
2º AULA		NADO	NADO	NADO	NADO	NADO
INTERMEDIÁRIO		600 A 800	700 A 900	800 A 1000	900 A 1100	1000 A 1200
AVANÇADO		>1200	1500	1500 A 1800	1800 A 2000	>2000

PLANEJAMENTO SEMESTRAL

PLANEJAMENTO NATAÇÃO 2º SEMESTRE

CONT	MÊS	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
ESTILO		CRAWL/COSTAS	CRAWL/BORBO	CRAWL/PEITO	CRAWL/MEDLEY	FUNDO
1º AULA		TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA
2º AULA		NADO	NADO	NADO	NADO	NADO
INTERMEDIÁRIO		600 A 800	700 A 900	800 A 1000	900 A 1100	1000 A 1200
AVANÇADO		>1200	1500	1500 A 1800	1800 A 2000	>2000



OBRIGADO!!!

e mail: rumacedo@smelj.curitiba.pr.gov.br

E vamos pra piscina!!!!