

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

FUNDAMENTOS

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

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

MECÂNICA DO NADO

- Movimentos alternados e assimétricos de braços e pernas, com respiração lateral.
- Pernada de 2, 4 ou 6 tempos por ciclo de braçada

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

IMERSÃO

- Água nas cavidades da cabeça
- Atividades individuais
- Pouco uso de material
- Brincadeiras

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

RESPIRAÇÃO

- Inspiração bloqueio expiração bloqueio
- Inspiração passiva / expiração forçada
- Frontal
- Bilateral
- Apoio

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

FLUTUAÇÃO

- Posição horizontal
- Empuxo
- Deslize

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

PROPULSÃO DE MEMBROS INFERIORES

- Manutenção da posição horizontal
- Peito do pé
- Membros inferiores e respiração frontal
- Membros inferiores e respiração lateral
- Máximo calcanhar fora da água

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

PROPULSÃO DE MEMBROS SUPERIORES

- Amplitude da braçada
- Fases da braçada
- Braçada em “ S “
- Ângulo de 90°
- Cotovelo alto



NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

COORDENAÇÃO

- Respiração + Membros inferiores
- Membros Inferiores + membros superiores
- Respiração + membros inf. + membros sup.

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!!!!