

# 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

## FÍSICA

- Sustentação
- Propulsão
- Resistência
  - x 8 piscina
  - x 4 forma do corpo
  - x 2 traje e pelos



# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

## MECANICA DO NADO

- Movimentos alternados e assimétricos de braços e pernas
- 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
- Nariz

# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

## RESPIRAÇÃO

- Inspiração bloqueio expiração bloqueio
- Controle da expiração
- Cabeça parada (equilibrar uma moeda)

# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

## FLUTUAÇÃO

- Posição horizontal
- Empuxo
- Deslize

# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

## PROPULSÃO DE MEMBROS INFERIORES

- Manutenção da posição horizontal
- Peito do pé
- Joelhos dentro da água
- Rolamento de quadril
- Pernada lateral

# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

## PROPULSÃO DE MEMBROS SUPERIORES

- Amplitude da braçada
- Fases da braçada
- Braçada em “ S “
- Ângulo de 90°
- Rolamento de ombros
- Mira / Karate / Queda de braço

# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA



# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

## COORDENAÇÃO

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

# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

PLANEJAMENTO INICIAÇÃO

9 Semanas uma avaliação

PLANEJAMENTO INTERMEDIÁRIO

20 Semanas (semestre) (Medley)



OBRIGADO!!!

e mail: [rumacedo@smelj.curitiba.pr.gov.br](mailto:rumacedo@smelj.curitiba.pr.gov.br)

E vamos pra piscina!!!!