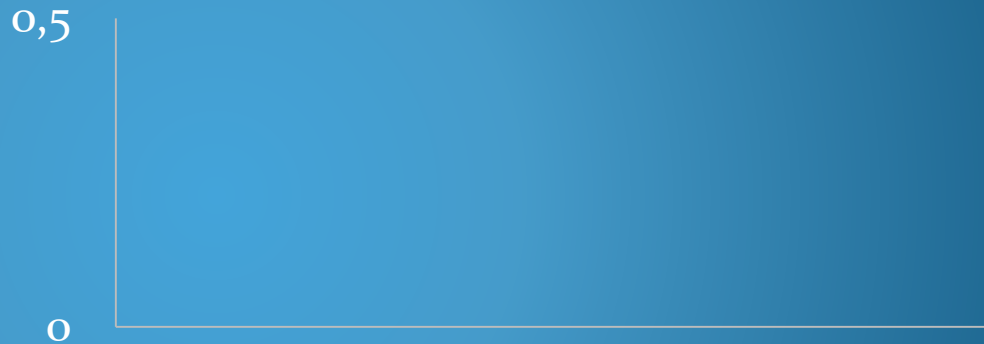


NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

FÍSICA

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



NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

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 simultâneos de braços e pernas com ajuda de ondulação de quadril
- 2 pernadas para cada ciclo de braçada

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

IMERSÃO

- Deslize para todos os nados
- Máximo de 15 m
- Pouco uso de material
- Brincadeiras

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

RESPIRAÇÃO

- Inspiração bloqueio expiração bloqueio
- Controle da expiração
- Maior esforço respiratório menor esforço físico

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

FLUTUAÇÃO

- Posição horizontal
- Empuxo
- Centro de gravidade-peito
- Deslize (maior deslize menos nado)

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

PROPULSÃO DE MEMBROS INFERIORES

- Manutenção da posição horizontal
- Ondulação - Abdomen até o pé
- Movimento de quadril aumenta a força e amplitude da pernada
- Duas pernas juntas e unidas

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

PROPULSÃO DE MEMBROS SUPERIORES

- Amplitude da braçada
- Fases da braçada
- Braçada em “ S “ Fechadura da porta
- Ângulo de 90°
- Recuperação cotovelo baixo

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA



Nado Borboleta - Ângulos de ombro, quadril, joelho e cotovelo



NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

COORDENAÇÃO

- 2 pernadas / ciclo de braçada
- Respiração + membros inf. + membros sup.
- Iniciação – gangorra
- Respiração a cada 2 braçadas

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

PLANEJAMENTO INICIAÇÃO

9 Semanas uma avaliação

PLANEJAMENTO INTERMEDIÁRIO

20 Semanas (semestre) (Medley)

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

OBRIGADO!!!

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

E vamos pra piscina!!!!!!