

# 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 de braços e pernas um de cada vez
- Braçada, respiração, pernada e deslize
- Mais lento dos estilos
- Propulsão 50% braço, 50% perna

# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

## IMERSÃO

- Deslize – Filipina - braçada de borbo submersa e uma pernada de peito
- Máximo de 15 m
- Pouco uso de material
- Brincadeiras

# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

## RESPIRAÇÃO

- Inspiração bloqueio expiração bloqueio
- Controle da expiração
- Maior esforço respiratório maior deslize

# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

## FLUTUAÇÃO

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

# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

## PROPULSÃO DE MEMBROS INFERIORES

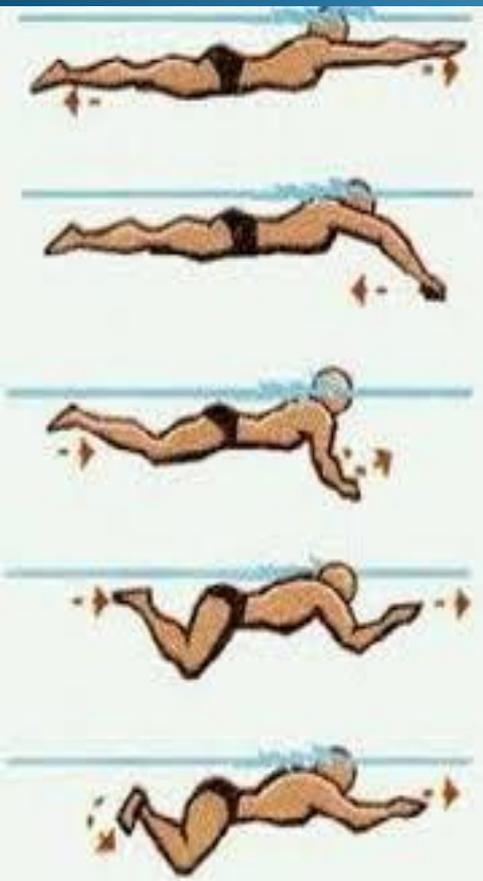
- Único estilo onde a pernada inicia depois da braçada
- Movimentos circulares de joelhos e quadril
- Movimento de empurrar a água com a sola dos pés e não de chute com o peito do pé
- Duas pernas simultâneas que terminam unidas assim como os tornozelos

# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

## PROPULSÃO DE MEMBROS SUPERIORES

- Braçada mais curta
- Amplitude da braçada
- Fases da braçada
- Braçada em “ C “ coração
- Ângulo de 90°
- Recuperação submersa

# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA



# NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

## COORDENAÇÃO

- 1 braçada / 1 pernada
- Respiração + membros inf. + membros sup.
- Iniciação – sapinho
- Respiração em todas as 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](mailto:rumacedo@smelj.curitiba.pr.gov.br)

E vamos pra piscina!!!!!!