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

VIRADAS

- Simples – todos os estilos (Borbo e Peito 2 mãos)
- Olímpica – Crawl e Costas (cambalhota)

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

CHEGADA

- Borbo e peito – 2 mãos
- Costas – de costas (decúbito dorsal)
- Crawl - livre

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

SAÍDAS

- Baixo – deslize
- Baliza – fase aérea
  - deslize

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

IMERSÃO

- Posição hidrodinâmica
- Deslize máximo 15m

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

RESPIRAÇÃO

- Hiperventilação – saídas
- Evitar respirar antes e após as viradas
- Bloqueio na chegada

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

FLUTUAÇÃO

- Percepção espacial de profundidade

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

PROPULSÃO DE MEMBROS INFERIORES

- Golfada – crawl, costas e borboleta
- Filipina - peito

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

PROPULSÃO DE MEMBROS SUPERIORES

- Manter a posição hidrodinâmica até o final do deslize

NATAÇÃO - METODOLOGIA E PRÁTICA

COORDENAÇÃO

- Dominar a percepção espaço-temporal para realizar uma prova perfeita

PLANEJAMENTO SEMESTRAL

PLANEJAMENTO NATAÇÃO 1° SEMESTRE						
CONT	MÊS	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
ESTILO		CRAWL	CRAWL/COSTAS	CRAWL/BORBO	CRAWL/PEITO	CRAWL/MEDLEY
1° AULA		TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA
2° 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 2° SEMESTRE						
CONT	MÊS	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
ESTILO		CRAWL/COSTAS	CRAWL/BORBO	CRAWL/PEITO	CRAWL/MEDLEY	FUNDO
1° AULA		TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA	TÉCNICA
2° 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!!!!!