



Metodologia Natação Adulto

INICIANTES

- ✓ Entrada segura na água
- ✓ Imersão progressiva do rosto
- ✓ Controle da respiração (inspiração fora da água e expiração na água)
- ✓ Manobra de levantar
- ✓ Flutuação dorsal e ventral
- ✓ Deslocamento simples com apoio (flutuação com deslocamento)
- ✓ Sincronização entre respiração e movimento (batimento de pernas com respiração)
- ✓ Coordenação lateral no nado crawl
- ✓ Introdução ao batimento de pernas do nado costas com controle da respiração
- ✓ Coordenação de braços do nado costas com pernada
- ✓ Habilidades aquáticas diversas

INTERMEDIÁRIO

- ✓ Melhorar a eficiência dos nados crawl e costas
- ✓ Domínio da respiração lateral no nado crawl
- ✓ Domínio do nado costas
- ✓ Capacidade de nadar 25 a 50 metros sem paradas
- ✓ Exercícios educativos dos nados crawl e costas
- ✓ Aumento da resistência aeróbia
- ✓ Introdução ao nado peito
- ✓ Viradas simples
- ✓ Introdução às saídas
- ✓ Introdução virada olímpica

AVANÇADO

- ✓ Introdução ao nado borboleta
- ✓ Desenvolvimento dos nados crawl, costas, peito e borboleta
- ✓ Desenvolvimento da resistência aeróbia
- ✓ Capacidade de sustentar séries mais longas de treino
- ✓ Aumento da capacidade anaeróbia
- ✓ Treinos específicos (velocidade, resistência e hipóxicos)

EQUIPE DE COMPETIÇÃO

- ✓ Aperfeiçoamento técnico dos quatro nados (crawl, costas, peito e borboleta)
- ✓ Domínio das saídas de bloco
- ✓ Execução de viradas competitivas (virada olímpica e viradas abertas)
- ✓ Desenvolvimento do nado submerso e golfinhada
- ✓ Treinos específicos de velocidade, resistência e potência
- ✓ Controle de ritmo e estratégia de prova
- ✓ Participação em treinos e competições representando o clube