

Escolhe, Muda & Utiliza

mundohidro_joaosantos@yahoo.com



MUNDOHIDRO
www.mundohidro.net



ANARA
Associação de Natação da Região Açores



Revisões...

- **Elementos de Hidroginástica**
 - **Corrida**
 - **Chutos (frente, atrás, lado,...)**
 - **Pendulo**
 - **Polichinelo**
 - **Cross Country Ski**
 - **Cavalinho**
 - **Twist**



MUNDOHIDRO

www.mundohidro.net

Revisões...

- **Tempo de Execução**
 - Tempo de Terra
 - Tempo de Água
 - Meio-Tempo de Água

Revisões...

- **Propriedades Físicas da Água**
 - ✓ **Leis de Newton:**
 - Inércia
 - Aceleração
 - Acção - Reacção
 - ✓ **Alavancas**
 - ✓ **Área de Superfície Frontal**
 - ✓ **Atrito & Turbulência**



MUNDOHIDRO

www.mundohidro.net

Revisões...

- **Estrutura Musical /Estrutura Coreográfica**

(obedecendo à estrutura musical)

- Elemento = 8 tempos
- Segmento = 16 tempos
- Sequência = 32 tempos (equivale à frase musical)
- Bloco Coreográfico = 64 tempos



MUNDOHIDRO

www.mundohidro.net

Tentemos perceber melhor...

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
1								
2								
3								
4								



MUNDOHIDRO

www.mundohidro.net



Criando combinações de movimentos

Conhecendo a estrutura musical podemos ter diferentes tipos de combinações que podemos utilizar:

Estrutura Musical	Combinações possíveis
Elemento (8 bpm)	2 x tempo água alternado + 1 meio-tempo água
Segmento (16 bpm)	2 x meio-tempo água alternado + 2 x meio-tempo água 2 x meio-tempo água alternado + 3 tempo água + bounce 4 x tempo água alternado + 2 x meio-tempo água 4 x tempo água alternado + 4 x tempo água 4 x tempo água alternado + 3 tempo água + bounce
Sequência (32 bpm)	4 x meio-tempo água alternado + 7 x tempo água + bounce



MUNDOHIDRO

www.mundohidro.net

Criando combinações de movimentos

- **Tens de encontrar o método mais natural e seguro de ensinar**
- **Repetir o movimento** as vezes necessárias de modo a que todos os alunos possam acompanhar os movimentos;
- Começa com **pequenas mudanças** e muda pequenas coisas de cada vez;
- **Intercala movimentos simples com complexos**, assim como deslocamentos com movimentos no mesmo lugar.



MUNDOHIDRO

www.mundohidro.net

Vejamos alguns exemplos...

Chuto à frente – começando com tempo de água



Combinação 1 – 1 – 2 (8 bpm)



Combinação 4xh20 + 3xh2o (16 bpm)



Combinação 8xh20 + 7xh2o (32 bpm)



MUNDOHIDRO

www.mundohidro.net

Pisa frente cruzado – começando com meio-tempo h2o



Combinação 1 – 1 – 3 (16 bpm)



MUNDOHIDRO

www.mundohidro.net

Alguma sugestão de movimento?



Obrigado!!!

mundohidro_joaosantos@yahoo.com



MUNDOHIDRO
www.mundohidro.net

