



1- Posição das mãos na saída dos nados.

2- Material que ajuda os alunos no aprendizado da respiração lateral.

3 - Utilizamos para a virada olímpica dos nados Crawl e Costas.

4 - Ensinamos fora da água, utilizando a borda ou o bloco.

5 - É indispensável antes de entrar na piscina.

6 - Material que auxilia na velocidade e correção da pernada.

7- Aprendemos uma braçada especial para o nado de peito, usada nas saídas. Como ela se chama?

8 - Material que utilizamos nas mãos para fazer força e corrigir a braçada.

9 - Último nado que aprendemos no AP2.

10 - Na avaliação do AP2, temos uma metragem para treinar, executar sem parar. Você lembra quantos metros são?