



PLANO DE CURSO

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Curso: Licenciatura em Educação Física

Disciplina: Teoria e Metodologia da Natação e Atividades Aquáticas

Professor: Kleber Nascimento Santos

E-mail: kleber.santos@faseite.edu.br

Código: FIS14

Carga Horária: 60 h

Créditos: 3

Pré-requisito (s): ----

Período: IV

Ano: 2017.1

2. EMENTA:

Histórico e evolução da natação. Comportamento humano no meio líquido. Noções de fluabilidade, propulsão, respiração e mergulhos. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino da natação e atividades aquáticas. Nados crawl, costas, peito e borboleta: fundamentação técnica, saídas e viradas, regras e arbitragem. Técnicas de salvamento. Prática pedagógica soborientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

3. OBJETIVO GERAL DA DISCIPLINA:

Proporcionar aos alunos conhecimentos teóricos e práticos sobre a natação e os esportes aquáticos.

Reconhecer e analisar criticamente aspectos da história e evolução da natação por meio de estudos sobre o comportamento humano em meio líquido, tomando como base aspectos metodológicos para o ensino das diversas atividades aquáticas.

4. OBJETIVO (S) ESPECÍFICO (S) DA DISCIPLINA:

- Buscar o entendimento histórico que explica a evolução da natação;
- Promover uma reflexão crítica e sistemática sobre o comportamento humano no meio líquido;
- Natação para bebês;
- Ampliar as noções de fluabilidade, propulsão, respiração e mergulhos;
- Identificar os elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino da natação e atividades aquáticas;
- Desenvolver a fundamentação técnica, saídas e viradas, regras e arbitragem. Dos nados: crawl, costas, peito e borboleta;
- Conhecer as técnicas de salvamento no meio líquido e afogamentos;
- Vivenciar á pratica pedagógica das atividades aquáticas.
- Polo aquático, nado sincronizado, saltos ornamentais e maratonas aquáticas.

5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

1ª Etapa:

- Histórico e evolução da natação;
- Natação para bebês;
- Comportamento humano no meio líquido;
- Noções de fluabilidade, propulsão, respiração e mergulhos;
- Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino da natação e atividades



- aquáticas;
- Técnicas de salvamento, afogamentos.

2ª Etapa:

- Nados crawl, costas, peito e borboleta: fundamentação técnica, saídas e viradas, regras e arbitragem;
- Polo aquático, nado sincronizado, saltos ornamentais e maratonas aquáticas;
- Prática pedagógica, soborientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

6. METODOLOGIA DO TRABALHO:

As aulas se desenvolverão através da relação entre teoria e prática. Haverá estudos de diversos textos, apresentação de palestras com profissionais que atuam na área, bem como vivências práticas de algumas modalidades dessas atividades, além de construção de um evento de natação.

Recursos audiovisuais: para viabilizar o aprendizado serão utilizados diapositivos, textos, pesquisas, filmes e etc.

7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:

AVALIAÇÃO:

1ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:

- a) Verificação da aprendizagem nas atividades práticas – avaliação individual – valor: 10,0 (dez) pontos.
- b) Avaliação Institucional – individual – valor: 10,0 (dez) pontos.

2ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:

- a) Verificação da aprendizagem nas atividades práticas – avaliação individual – valor: 10,0 (dez) pontos.
- b) Avaliação Institucional (competição) – individual – valor: 10,0 (dez) pontos.

2ª CHAMADA: A prova será cumulativa de acordo com os conteúdos trabalhados durante a (s) etapa (s); individual; valor 10,0 (dez) pontos.

PROVA FINAL: A prova será cumulativa de acordo com os conteúdos trabalhados durante todo o semestre letivo; individual; valor 10,0 (dez) pontos.

8. ATENDIMENTO EXTRA-CLASSE:

Atendimento semanal, mediante agendamento prévio.

9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

COSTA, Paula Hentschel Lobo da. **Natação e atividades aquáticas:** Subsídios para o ensino.



São Paulo: Manole, 2010.

GREGOUL, Márcia (org.) **Natação adaptada**: Em busca do movimento com autonomia.

Barueri: Manole, 2010.

LIMA, William Urizzi de. **Ensinando natação**. São Paulo: Phorte, 2009.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

DELGADO, Cesar A. e DELGADO, Shirley N. **A prática da hidroginástica**, São Paulo: Sprint, 2004.

LEAL, Clesio Vargas. **Profissional de natação**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

MARCON, D. **Metodologia de ensino da natação**. Caxias do Sul: EDUCS, 2002.

MASON, Paul. **Natação**: guia passo a passo. Zastras, 2009.

SHAW, Steven. **A Arte de Nadar**. São Paulo: Manole, 2001.

STAGER, Joel Mccornick; TANNER, David A.(orgs.) **Natação**: manual de medicina e ciência do esporte. Manole, 2008.

TARPINIAN, Steve. **Natação**: Um guia ilustrado de aperfeiçoamento de técnicas e treinamento para nadadores de todos os níveis. São Paulo: Gaia, 2007.

10. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES (*)

11. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES (*)