

## Plano de Ensino

**Período Letivo:** 2024B

**Curso:** 677 - EDUCAÇÃO FÍSICA - HÍBRIDO

6º Semestre

**Disciplina:** 8223 - ESPORTE V – NATAÇÃO

### Ementa

Aborda os elementos básicos da natação e suas formas de ensino. Descreve o processo de adaptação do indivíduo ao meio e apresenta estratégias facilitadoras da adaptação ao meio aquático. Discute os quatro estilos formais de natação. Ilustra estratégias de treinamento em meio aquático. Estimula a elaboração e aplicação de exercícios para o ensino da modalidade, enfatizando efeitos e características do meio líquido.

### Bibliografia Básica

Referência	Biblioteca Online
PALMER, MERVYN L.; AGUIAR, SIMONE. A CIÊNCIA DO ENSINO DA NATAÇÃO. SÃO PAULO: MANOLE, 1990. 357 P.	-
THOMAS, DAVID G. NATAÇÃO: ETAPAS PARA O SUCESSO. 2. ED. SÃO PAULO: MANOLE, 1999. 151 P. ISBN 85-204-0726-9.	-
MACHADO, David Camargo. Natação: teoria e prática. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998. 371 p.	-

### Bibliografia Complementar

Referência	Biblioteca Online/Acervo Externo
COLWIN, CECIL M. NADANDO PARA O SÉCULO XXI. BARUERI: MANOLE, 2000. 256 P. ISBN 85-204-0966-0.	Biblioteca Central
MAKARENKO, LEONID P.; PALOMARES, EDSON DE GODOY (TRAD.). NATAÇÃO: SELEÇÃO DE TALENTOS E INICIAÇÃO DESPORTIVA. PORTO ALEGRE: ARTMED, 2001. 218 P. (COLEÇÃO KINESIS). ISBN 857307642-9.	Biblioteca Central
MAGLISCHO, ERNEST W. NADANDO AINDA MAIS RÁPIDO. SÃO PAULO: MANOLE, 1999. 691 P. ISBN 8520409970	Biblioteca Central
VIEIRA, SILVIA; FREITAS, ARMANDO. O QUE É NATAÇÃO. RIO DE JANEIRO: CASA DA PALAVRA, 2006. 96 P. (O QUE É; 1). ISBN 85-7734-010-4.	Biblioteca Central
SALO, DAVE. CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA NATAÇÃO. SÃO PAULO 2011	Biblioteca Central

### Objetivos

Desenvolver as capacidades do aluno para:

1. Promover adaptação e segurança no meio líquido;
2. Conhecer e identificar os 4 estilos;
3. Selecionar, organizar e adequar os processos pedagógicos necessários para o ensino dos 4 estilos.

## Conteúdo Programático

1. Histórico da natação
2. Adaptação ao meio líquido e procedimentos de segurança no meio líquido;
  - 2.1 Conteúdos para adaptação ao meio líquido;
  - 2.2 Segurança e higiene na área da piscina;
3. Utilização de processos pedagógicos para desenvolvimento do ensino-aprendizagem dos fundamentos técnicos dos estilos olímpicos:
  - 3.1 Técnica
  - 3.2 Pernada
  - 3.3 Braçada
  - 3.4 Respiração
  - 3.5 Posição do corpo
  - 3.6 Nado completo
4. Saídas e viradas.
5. Regras Oficiais da Natação.

## Instrumentos e Critérios de Avaliação

As provas são elaboradas nos roteiros das aulas, bibliografia sugerida, textos trabalhados em sala de aulas e nas discussões levantadas durante as aulas.

A avaliação se constituirá de:

\* Uma prova teóricas valendo de 00 a 5,0 pontos cada;

\* Uma prova práticas valendo 00 a 5,0 pontos;

Prova prática - 17.09.24

Prova teórica - 24.09.24