



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2023
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
<b>Disciplina</b>	2247/I - ATIVIDADES AQUATICAS
<b>Turma</b>	EFI/I
<b>Local</b>	IRATI

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Práticas corporais em meio líquido. Estudo da evolução das atividades aquáticas e sua fundamentação técnica. Aspectos metodológicos do ensino das atividades aquáticas. Prática pedagógica orientada: observação dirigida e experiências de ensino.

### I. Objetivos

1. Conhecer por meio de aulas teóricas e práticas as diversas vivências aquáticas;
2. Ser capaz de identificar e aplicar a técnica de ensino específica para as atividades recreativas e as diversas atividades aquáticas;
3. Desenvolver uma metodologia de ensino capaz de passar confiança e autonomia para os praticantes de atividades aquáticas;

### II. Programa

- 1-Adaptação ao meio líquido.
- 2-Fatores que influenciam os exercícios aquáticos;
- 3-Ambientação e recreação aquática, utilizando materiais convencionais e não convencionais;
- 4-Os diversos Jogos Aquáticos. História, características, principais regras e equipamentos;
- 5-Planejamento e técnicas no exercício aquático;
- 6- Hidroginástica e seus métodos;
- 7-Atividades aquáticas para adultos;
- 8-Atividades aquáticas para grupos especiais;
- 9-Noções de primeiros socorros.

### III. Metodologia de Ensino

Aulas teóricas expositivas dialogadas;  
Trabalhos individuais e em grupos;  
Aulas práticas a serem executadas em ambiente aquático;  
Leituras orientadas.

Materiais e aulas online disponibilizadas via moodle.

Aulas complementares também podem ser disponibilizadas como conteúdo extra via dispositivos de reunião remota.

As atividades práticas PCC serão compostas por produção de material didático pedagógico, palestras, cursos e competições, perfazendo um total de 20,4 horas com essas atividades, destacando que qualquer uma ou todas as atividades propostas serão computadas como PCC mediante disponibilidade institucional.

### IV. Formas de Avaliação

- Trabalhos individuais e em grupo;
- Participação nas aulas práticas;
- Relatório das aulas práticas.
- Participação nas aulas práticas e teóricas;
- Provas
- Trabalhos
- Auto conceito

A recuperação será mediante atividade avaliativa complementar a nota (prova ou trabalho), dando oportunidade para atingir desempenho satisfatório para a aprovação.

### V. Bibliografia

#### Básica

- Queiróz, Cláudia Alexandre. Recreação aquática. 2. ed.. Rio de Janeiro: Sprint. 2000. ( 4 ex).  
FERNANDES, J.R.P. & LOBO DA COSTA, P.H. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. Rev. bras. Educ. Fis. Esp., São Paulo, v.20, n.1, p.5-14, jan./mar. 2006.  
Machado DC Metodologia da Natação São Paulo E.P.U. 1978.

#### Complementar

- Moises MP. ENSINO DA NATAÇÃO: EXPECTATIVAS DOS PAIS DE ALUNOS. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte –



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2023	
<b>Tp. Período</b>	Anual	
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)	
<b>Disciplina</b>	2247/I - ATIVIDADES AQUATICAS	<b>Carga Horária:</b> 68
<b>Turma</b>	EFI/I	
<b>Local</b>	IRATI	

## PLANO DE ENSINO

2006, 5(2):65-74.

Agnol, S. M. D., da Silva, T. I., Rebesco, D. B., de Camargo Smolarek, A., de Souza, W. C., Furmann, M., & Mascarenhas, L. P. G. (2017). Comparação das pressões respiratórias máximas em idosos que praticam exercícios no solo e água. Revista Kairós-Gerontologia, 20(2), 399-411.

de Assis Voltolini, L., de Souza, W. C., de Camargo Smolarek, A., de Lima, V. A., da Costa, A., & Mascarenhas, L. P. G. (2017). Análise de desempenho do nado crawl por meio da cinemetria. RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 11(69), 735-742.

---

## APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/I  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 5  
**Data:** 25/05/2023