



# 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 - Bacharelado (081)
<b>Disciplina</b>	4240 - NATACAO
<b>Turma</b>	EFI

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Conhecimento dos processos de ensino-aprendizagem-treinamento tradicionais e inovadores dos componentes do rendimento esportivo relacionados ao Natação. Conhecimento das capacidades físicas, tático-técnicas da modalidade para aplicação nos diferentes níveis de rendimento esportivo.

### I. Objetivos

Fornecer aos alunos o domínio prático e teórico dos diferentes estilos de natação.

### II. Programa

UNIDADE 1. Adaptação ao meio líquido

- Formas de entrar na água
- Caminhar e brincar na água
- Respiração e bloqueio da glote
- Mergulho

UNIDADE 2. Biomecânica e metodologia de ensino do nado crawl.

- Pernas
- Braços
- Pernas, braços e respiração
- Virada

UNIDADE 3. Biomecânica e metodologia de ensino do nado costas.

- Pernas
- Braços
- Pernas, braços e respiração
- Virada

UNIDADE 4. Biomecânica e metodologia de ensino do nado peito

- Pernas
- Braços
- Pernas, braços e respiração
- Virada

UNIDADE 5. Biomecânica e metodologia de ensino do nado borboleta.

- Pernas
- Braços
- Pernas, braços e respiração
- Virada

UNIDADE 6. Natação para bebês e crianças – aspectos lúdicos.

- Aspectos metodológicos

UNIDADE 7. Natação nas diversas idades.

- Aspectos metodológicos

UNIDADE 8. Prática como Componente Curricular

- Adaptações fisiológicas durante a imersão e o mergulho
- Estudo mecânico e energético das técnicas de movimento
- Atividades recreativas em ambientes aquáticos
- Projetos integradores em Educação Física

### III. Metodologia de Ensino

Aulas práticas dirigidas, por descoberta orientada e baseada em problemas.

Atividades do docente:

Proporcionar atividades práticas dirigidas e com resolução de problemas na piscina.

Atividades dos discentes:

Participação direta nas atividades planejadas.

Prática como Componente Curricular: A carga horária de 10 horas, correspondente a Prática como Componente Curricular (PCC) nesta disciplina, será cumprida com a participação em atividades de forma articulada com disciplinas existentes ou serem organizadas como disciplinas ou atividades acadêmicas próprias.

### IV. Formas de Avaliação

1º Nota: correspondente a avaliação prática das unidades 1, 2 e 3

2º Nota: correspondente a avaliação prática da unidade 4

Recuperação: avaliação prática cumulativa (unidades 1 a 4) e participação nos eventos de natação

3º Nota: correspondente a avaliação prática da unidade 5



# 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 - Bacharelado (081)	
<b>Disciplina</b>	4240 - NATACAO	<b>Carga Horária:</b> 68
<b>Turma</b>	EFI	

## PLANO DE ENSINO

4º Nota: correspondente a avaliação prática das unidades 6 e 7

5º Nota: correspondente a participação nas atividades da unidade 8

Recuperação: avaliação prática cumulativa (unidades 5 a 7) e participação nos eventos de natação

•Provas de recuperação

Independente da média, será oportunizado a todos os acadêmicos, em cada semestre letivo, uma avaliação de recuperação. A nota obtida na recuperação, caso seja superior, substituirá a média do semestre correspondente.

### V. Bibliografia

#### Básica

CATTEAU, R.; GAROFF, G. O Ensino da Natação. Manole, 1990.

GUZMAN, R. Natação: Exercícios de Técnica para a Melhora do Nado. Manole, 2008.

KRUG, D.F.; MAGRI, P.E. Natação: Aprendendo a Ensinar. Print, 2012.

MAGLISHO, E. Nadando Ainda mais Rápido. Manole, 1999.

MONTGOMERY, J.; CHAMBERS, M. Nadando com Perfeição. Manole, 2013.

#### Complementar

KERBEJ, F.C. Natação: Algo mais que 4 nados. Manole, 2002.

PALMER, M.L. A Ciência do ensino da natação. Manole, 1991.

SANTANA, V.H. Nadar com segurança. Manole, 2003.

VELASCO, C.G. Natação segundo a psicomotricidade. Sprint, 1994.

### APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/G

**Tp. Documento:** Ata Departamental

**Documento:** 01

**Data:** 17/05/2023