



PLANO DE APRENDIZAGEM

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO			
Curso: Bacharelado em Educação Física			
Disciplina: Teoria e Metodologia da Natação e Atividades Aquáticas		Código: FIS14	
Professor: Zirlene Brito		e-mail: zirlene.brito@hotmail.com	
CH Teórica:	CH Prática:	CH Total: 60h	Créditos: 03
Pré-requisito(s): -----			
Período: IV		Ano: 2018.2	

2. COMPETÊNCIAS:

- I. Intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da forma o cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico-científicos.
- II. Diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes popula es de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e do lazer.
- III. Articular o conhecimento acad mico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para a produ o de conhecimento e interven o social.
- IV. Participar, assessorar, coordenar e gerenciar equipes para defini o e operacionaliza o de políticas públicas e institucionais próprias da área e áreas afins;
- V. Atuar de forma individual, coletiva e profissional.

3. EMENTA:

Histórico e evolu o da nata o. Comportamento humano no meio líquido. No es de fluutuabilidade, propulsão, respira o e mergulhos. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino da nata o e atividades aquáticas. Nados crawl, costas, peito e borboleta: fundamenta o técnica, saídas e viradas, regras e arbitragem. Técnicas de salvamento. Vivencias práticas com orienta o e supervisão docente, compreendendo atividades de observa o dirigida ou experiências de ensino.

4. OBJETIVO DA APRENDIZAGEM:

- Proporcionar aos alunos conhecimentos teóricos e práticos sobre a nata o e os esportes aquáticos.
- Reconhecer e analisar criticamente aspectos da história e evolu o da nata o por meio de estudos sobre o comportamento humano em meio líquido, tomando como base aspectos metodológicos para o ensino das diversas atividades aquáticas.
- Ampliar as no es de fluutuabilidade, propulsão, respira o e mergulhos;
- Identificar os elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino da nata o e atividades aquáticas;
- Desenvolver a fundamenta o 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 das atividades aquáticas.

5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Unidade I:

- Histórico e evolução da natação;
- Natação para bebês;
- Comportamento humano no meio líquido;
- Noções de fluutuabilidade, 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

Unidade II:

- Hidroginástica
- Polo aquático, nado sincronizado, saltos ornamentais e maratonas aquáticas;
- Vivências práticas com orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.
- Técnicas de salvamento.
- Globalização e a natação:
 1. Artigos científicos sobre os avanços tecnológicos na natação;
 2. Artigos científicos sobre o ensino da natação.

6. METODOLOGIA DO TRABALHO:

1. Aulas expositivas e interativas, com participação ativa dos acadêmicos nos questionamentos e opiniões;
2. Leitura de textos e produções científicas para discussões e debates em grande grupo;
3. Resolução de exercícios;
4. Metodologias Ativas;
5. Pesquisas em base de dados, livros e periódicos;
6. Dinâmicas;
7. Metodologias Ativas

7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:

AVALIAÇÃO:

- 1ª Etapa:
 - a. Avaliação de participação nos debates e nas construções de atividades
 - b. Avaliação Institucional
- 2ª Etapa:
 - a. Avaliação de participativa nos debates e nas construções de atividades
 - b. Avaliação Institucional



8. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:

- Conforme aviso prévio acordado com o professor.

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.

10. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

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

LEAL, Clésio 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.

11. LEITURA COMPLEMENTAR:

12. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES:

13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica da FASETE.