



## PLANO DE APRENDIZAGEM

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>				
<b>Curso:</b> Licenciatura em Educação Física				
<b>Disciplina:</b> Teoria e Metodologia da Nataçã o e Atividades Aquáticas			<b>Código:</b> FIS14	
<b>Professor:</b> Renan José Guedes Alcoforado Pereira			<b>e-mail:</b> renan.pereira@fasete.edu.br	
<b>CH Teórica:</b> 40h	<b>CH</b>	<b>Prática:</b> 20h	<b>CH Total:</b> 60h	<b>Créditos:</b> 03
<b>Pré-requisito(s):</b>				
<b>Período:</b> IV			<b>Ano:</b> 2019.1	

### 2. EMENTA:

Histórico e evolução da nataçã o. Comportamento humano no meio líquido. Noções de fluabilidade, propulsão, respiraçã o e mergulhos. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino da nataçã o e atividades aquáticas. Nados crawl, costas, peito e borboleta: fundamentaçã o técnica, saídas e viradas, regras e arbitragem. Técnicas de salvamento. Vivencias práticas com orientaçã o e supervisã o docente, compreendendo atividades de observaçã o dirigida ou experiências de ensino.

### 3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA DISCIPLINA:

- I. Intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da formaçã o cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico-científicos na área da Nataçã o e das atividades aquáticas.
- II. Diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes populações de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e do lazer no campo da Nataçã o e das atividades aquáticas.
- III. Articular o conhecimento acadêmico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para a produçã o de conhecimento e intervençã o social na área da Nataçã o e atividades aquáticas.
- IV. Participar, assessorar, coordenar e gerenciar equipes para definiçã o e operacionalizaçã o de políticas públicas e institucionais próprias da área e áreas afins a partir do conhecimento da Nataçã o e atividades aquáticas.
- V. Atuar de forma individual, coletiva e profissional associado a Nataçã o e atividade aquática.

### 4. OBJETIVO GERAL DA APRENDIZAGEM:

- Proporcionar aos alunos conhecimentos teóricos e práticos sobre a nataçã o e os esportes aquáticos.
- Reconhecer e analisar criticamente aspectos da história e evoluçã o da nataçã 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 noções de fluabilidade, propulsão, respiraçã o e mergulhos;
- Identificar os elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino da nataçã o 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.

## **5. CONTEÚDOS**

Unidade I:

- Histórico e evolução da natação;
- Natação para bebês;
- Comportamento humano no meio líquido;
- Noções de flutuabilidade, 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
- Plano de treinamento para Natação e atividades Aquáticas: Estrutura e Elaboração
- 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:
- ✓ Artigos científicos sobre os avanços tecnológicos na natação;
- ✓ 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;
  - 4.1 Estudos de casos sobre a vivências na Natação e atividades aquáticas;
  - 4.2 HOST
5. Pesquisas em base de dados, livros e periódicos;
6. Dinâmicas;

## **7. RECURSOS:**

<input checked="" type="checkbox"/> Sala (comum)	<input type="checkbox"/> Sala Configuração Flexível	<input checked="" type="checkbox"/> Laboratório(s) - agendar
<input checked="" type="checkbox"/> Práticas em Campo	<input checked="" type="checkbox"/> Kit multimídia	<input type="checkbox"/> Outros (informar)



## **8. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

### **AVALIAÇÃO:**

- 1ª Etapa:

- 1. Avaliação Processual:

- 1.1 Participação nos debates e nas construções de atividades teóricas e práticas;

- 1.2 Entrega das atividades proposta nos prazos pré-estabelecidos;

- 2. Avaliação Institucional

- 2ª Etapa:

- 1. Avaliação Processual

- 1.1 Participação nos debates e nas construções de atividades teóricas e práticas;

- 1.2 Entrega das atividades proposta nos prazos pré-estabelecidos;

- 2. Avaliação Institucional

## **09. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**

- Conforme aviso prévio acordado com o professor.

## **10. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

COSTA, Ptreinamento 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.

## **11. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

DELGADO, Cesar A. e DELGADO, Shirley N. A prática da hidroginástica. 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. LEITURA COMPLEMENTAR:**



**13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:**

**14. APROVAÇÃO:**

Aprovado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Homologado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**COORDENADOR(A)**

**GERÊNCIA ACADÊMICA**

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