

PLANO DE CURSO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2025.1	6º	NATAÇÃO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
72		Bases Práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Fisiologia do Exercício, Treinamento, Estudo do Movimento e Hidroginástica.		
Docente		
Roque Ribeiro Sanches Filho		
Ementa		
Estudo dos fundamentos históricos e processos pedagógicos-metodológicos de atividades físico-esportivas da natação.		

Competência

Conhecimentos

- Proporcionar conhecimento básico teórico e prático necessário para a atuação na Natação.
- Conhecer os benefícios da natação para a aptidão física relacionada a saúde.
- Identificar técnicas de ensino e estratégias que podem ser utilizadas no planejamento de aulas de Natação.

Habilidades

- Analisar o campo de atuação profissional de forma crítica, considerando a modalidade natação como possibilidade de inserção.
- Elaborar planos para resistência cardiovascular e muscular, em programa de treinamento respeitando as valências físicas humanas.
- Respeitar as etapas da sequência pedagógica e os princípios científicos para desenvolvimento pleno dos nados.

Atitudes

- Agir de acordo com os princípios éticos que regem a profissão na relação interpessoal e com o cliente.
- Ter responsabilidade e compromisso com as atividades coletivas e individuais;
- Compreender e comprometer-se com as regras previamente estabelecidas institucionalmente;

Conteúdo Programático

- 1 – Histórico da pedagogia da natação e suas concepções
 - 1.1 – Concepção global
 - 1.2 – Concepção analítica
 - 1.3 – Concepção moderna
- 2 – Sequência pedagógica
 - 2.1 – Adaptação ao meio líquido
 - 2.2 – Adaptação respiratória
 - 2.3 – Adaptação óculo-visual
 - 2.4 – Flutuação e Deslize
 - 2.5 – Os quatro estilos e seus fundamentos (saídas, viradas, chegadas)
 - Nado Crawl
 - Nado Costas
 - Nado Peito
 - Nado Borboleta
- 3 – Planejamento de aula
- 4 – Natação na Infância
- 5 – Multinatação

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Os conteúdos serão desenvolvidos por intermédio de: aulas expositivas dialogadas; seminários de leitura, interpretação e discussão de textos e artigos científicos; estudos de caso; estudos dirigidos; apresentação de vídeos com debate; aulas práticas dirigidas, interativas e laboratórios de exercícios e; atividades estruturadas, por intermédio de visitas técnicas e levantamento de dados.

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

1ª) Avaliação -AV1
Data- 25/03/2025
Valor- 10 pontos

2ª) Avaliação - AV2
Data- 29/04/2025
Valor- 10 pontos

3ª) Avaliação - AV3
Data- 03/06/2025
Valor- 10 pontos

PROVA FINAL (17/06/2025)

* Avaliação Intercomponentes pode alterar a data.

Recursos

Aulas teóricas telepresencial.
Aulas práticas piscina.
Equipamentos flutuantes.

Referências Básicas

Hines, Emmett. Natação para condicionamento físico. 2 ed. São Paulo: . E-book.
LIMA, William Urizzi de. Ensinando a natação. 4 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2009.
MCLEOD, Ian. Anatomia da nataçãoBarueri: Manole Ltda., 2010. E-book.
TERTULIANO, Ivan Wallan; SILVA, Caio Graco Simoni da; OLIVEIRA, Thiago Augusto Costa de; APOLINÁRIO, Marcos Roberto. Estratégias para o ensino de nataçãoSão Paulo: Phorte Editora, 2016.

Referências Complementares

COSTA, Paula Hentschel Lobo da. Natação e atividades aquáticas: subsídios para o ensinoSão Paulo: Manole Editora Ltda, 2010.
COSTA, Paula Hentschel Lobo da. Natação e atividades aquáticasSão Paulo: . E-book.
FIGUEIREDO, Paulo A. Poli de. Natação para bebês, infantil e iniciação: uma estimulação para a vidaSão Paulo: Phorte Editora, 2011.
GREGUOL, Márcia. Natação adaptada: em busca do movimento com autonomiaSão Paulo: Manole Ltda., 2010.
GREGUOL, Márcia. Natação adaptadaSão Paulo: . E-book.