

PLANO DE CURSO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2025.2	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.		
Cursos ofertados		
Educação Física		

Competência
Conhecimentos
<ul style="list-style-type: none"> -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
<ul style="list-style-type: none"> -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
<ul style="list-style-type: none"> -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 <ul style="list-style-type: none"> 1.1 – Concepção global 1.2 – Concepção analítica 1.3 – Concepção moderna 2 – Sequência pedagógica <ul style="list-style-type: none"> 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) <ul style="list-style-type: none"> - 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- 23/09/2025

Valor- 10 pontos

2ª) Avaliação - AV2

Data- 28/10/2025

Valor- 10 pontos

3ª) Avaliação - AV3

Data- 25/11/2025

Valor- 10 pontos

PROVA FINAL (10/12/2025)

* 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.