



**PLANO DE ENSINO**

<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2024.1	6º	NATAÇÃO
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
72		Bases Práticas da Educação Física
<b>Componentes Correlacionados</b>		
Fisiologia do Exercício, Treinamento, Estudo do Movimento e Hidroginástica.		
<b>Docente</b>		
Roque Ribeiro Sanches Filho		
<b>Ementa</b>		
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.
- Compreender e analisar de forma crítica a modalidade 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 e/ou crescimento profissional explorando oportunidades na área da saúde.
- Desenvolver os princípios técnicos dos nados, dominando a propulsão aquática e os fundamentos para coordenação motora.
- 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.
- Respeitar as diferentes opiniões, valores e crenças na relação interpessoal.
- Mostrar autonomia de estudo e pesquisa.
- Mostrar interesse na construção coletiva do conhecimento.
- 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 – Seqüência 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- 19/03/2024

Valor- 10 pontos

2ª) Avaliação - AV2

Data- 30/04/2024

Valor- 10 pontos

3ª) Avaliação - AV3

Data- 11/06/2024

Valor- 10 pontos

PROVA FINAL (27/06/2024)

\* 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.