

**FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA**  
**CAMPUS DE PORTO VELHO**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PLANO DE ENSINO**

**Disciplina Natação**

**Docente Responsável:** Angeliete Garcez Militão

**Disciplina de férias – Janeiro de 2023**

**Carga Horária Total:** 100 H/A

**APRESENTAÇÃO**

A natação é um exercício físico que pode ser praticado com diferentes objetivos por indivíduos de todas as idades e com diferentes capacidades físico-motoras. Proporciona, além dos benefícios físicos e orgânicos, também os sociais, terapêuticos e recreativos é considerada uma atividade física completa. A disciplina Natação proporciona aos acadêmicos Educação Física conhecimentos dos benefícios biopsicossocial da natação, da evolução histórica e dos métodos de ensino e dos planejamentos de aulas para o ensino dos quatro estilos de nados.

**EMENTA**

Estudo da Natação: evolução histórica, a natação como instrumento de desenvolvimento dos aspectos biopsicossociais. Domínio dos fundamentos básicos, teoria e prática dos quatro estilos: crawl, costas, peito e borboleta. Planejamento e estruturação de aulas de natação.

**OBJETIVO GERAL**

- Analisar de forma crítica a natação no contexto educacional observando as diversas técnicas de aprendizagem e desenvolver a criatividade dos alunos do curso de Educação Física da UNIR a elaborarem e ministrarem aulas de natação.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Entender os conceitos e base da natação
- Reconhecer a natação como um instrumento de desenvolvimento dos aspectos biopsicossocial
- Conhecer a história da natação
- Distinguir os métodos do processo ensino-aprendizagem da natação.
- Explicar as fases da aprendizagem da natação.
- Descrever os processos pedagógicos dos quatros estilos da natação (crawl, costa, peito e borboleta).
- Elaborar aulas de natação utilizando diversos implementos didáticos.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### Primeira unidade

- Conceitos e base da natação (definição de nadar e natação, implementos nas aulas de natação, tempo que se leva para aprender a nadar e concepções da aprendizagem).
- Natação como um instrumento de desenvolvimento dos aspectos biopsicossocial
- Métodos de ensino e aprendizagem da natação.
- História da Natação.
- Habilidades básicas da natação (adaptação ao meio líquido, respiração, flutuação e propulsão)

### Segunda unidade

- Nado crawl (posição do corpo, respiração, pernada, braçada e coordenação geral)
- Nado costas (posição do corpo, respiração, pernada, braçada e coordenação geral)
- Nado peito (posição do corpo, respiração, pernada, braçada e coordenação geral)
- Nado borboleta (posição do corpo, respiração, pernada, braçada e coordenação geral)

## METODOLOGIA

A disciplina será conduzida através do método de elaboração conjunta, onde o aluno terá a possibilidade de criar suas ideias e concepções sobre cada um dos conteúdos ministrados, que serão trabalhados através de aulas teóricas e práticas.

O método utilizado será sala de aula invertida no qual o professor organiza os conteúdos a serem estudados, tira dúvidas e o acadêmico utilizando artigos, livros e vídeos; apresenta os conteúdos através de seminários, discussão de artigos de planos de aulas e execução de aulas. Esse método proporciona a aprendizagem de forma ativa.

Conforme Resolução nº 391, de 25 de fevereiro de 2022, que dispõe sobre o calendário acadêmico da UNIR, as aulas teóricas e/ou práticas serão realizadas de forma presencial. Todavia, poderão ocorrer atividades e encontros de forma assíncrona, utilizando ferramentas e estratégias digitais, para integralização da carga horária total da disciplina. As principais ferramentas utilizadas para isso serão o Google Meet e o SIGAA. Porém, outros recursos poderão ser empregados, conforme o desenvolvimento da disciplina.

## RECURSOS DIDÁTICOS

Notebook, celular, livros, artigos, vídeos, touca, óculos de natação, pranchas, espaguete, bolas, cordas, aros, além de outros segundo as necessidades e disponibilidades do momento.

## FORMA DE AVALIAÇÃO

O processo de avaliação será contínuo, sendo considerados os aspectos relevantes no desenvolvimento das habilidades para a construção das competências requeridas pela formação específica da disciplina. Avaliação será realizada em duas etapas: **primeira etapa**, apresentação dos seminários e planos de aulas; segunda **etapa**, prova escrita com todo o conteúdo dado.

O discente no final do semestre se não atingir 6 (seis) terá direito a uma avaliação repositiva, que substituirá a avaliação com menor nota.

**REFERÊNCIAS BÁSICAS:**

FREIRE, J.B. Treinar ou brincar IN: Iniciação Esportiva. Brasília: Universidade de Brasília, Centro de Educação a Distância, 2005

MACHADO D.C. Metodologia da Natação. Edição revista e ampliada. EPU. 2004

PAIVA, C.A.; SOUZA, L.S.; OLIVEIRA N.R.C. Plano de Ensino para Natação na Escola: construção através do planejamento coletivo do trabalho pedagógico. RJ: Motrivência, 2015

**REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES:**

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS. Regras Oficiais de Natação. CBDA, Rio de Janeiro, 2013-2017

GOMES, W.D.F. Natação: Uma alternativa metodológica. RJ: Sprint 1995

NAKAMUR, O.F. Natação 4 Estilos Defeitos e correções. SP: ÍCONE. 2000.

STAGER, J. M.; TANNER, D. A. Natação: manual de medicina e ciência do esporte. 2. ed. Barueri, SP: Editora Manole, 2008

VESSONI. A. 1000 Exercícios de Natação. RJ: Sprint. 2000

**CRONOGRAMA**

<b>Datas</b>	<b>Conteúdos e atividades a serem trabalhadas</b>
03/01/2023	Apresentação do Plano de Ensino .Aula expositiva dialogal dos conceitos e base da natação (definição de nadar e natação, evolução da aprendizagem do nadar, variáveis que interferem na aprendizagem do nado e implementos usados nas aulas de natação).
04/01/2023	Natação como um instrumento de desenvolvimento dos aspectos biopsicossocial
05/01/2023	Pedagogia da natação: os métodos utilizados no ensino da natação.
06/01/2023	Evolução histórica da natação
07/01/2023	Habilidades básica da natação: adaptação ao meio liquido, respiração, flutuação e propulsão/deslize).
09/01/2023	Nado crawl – Posição inicial do nado, pernada, respiração frontal, lateral e bilateral. Educativos lúdicos para trabalhar pernada do crawl com respiração frontal e lateral.
10/01/2023	Nado Crawl – braçada e coordenação do nado. Planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir o nado.
11/01/2023	Nado Costa – Posição inicial do nado, respiração, pernada e braçada. Educativos lúdicos para desenvolver e/ou corrigir o nado.
12/01/2023	Nado peito – Posição inicial do nado, pernada e respiração. Educativos para aprendizagem desse nado de forma lúdica.
13/01/2023	Nado peito – Braçada e coordenação do nado. Planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir o nado.
14/01/2023	Nado Borboleta - Posição do corpo, respiração e pernada. Educativos para aprendizagem desse nado de forma lúdica
16/01/2023	Nado Borboleta - Braçada e coordenação do nado. Planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir o nado
17/01/2023	Avaliação
18/01/2023	Avaliação repositiva
<b>Observação:</b> Total de aulas 120 horas de 50 minutos, que correspondem a 100hs aulas de 60 minutos.	