

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

PLANO DE ENSINO

Disciplina: Natação

Docente Responsável: Angeliete Garcez Militão

Ano e Semestre Letivo: 2024/1

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 para elaborarem 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
- História da Natação.
- Métodos de ensino-aprendizagem 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 os alunos terão 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 os acadêmicos utilizando artigos, livros e vídeos; apresentarão os conteúdos através de seminários, discussão de artigos de planos de aulas e execução de aulas práticas com os colegas de turma. Esse método proporciona a aprendizagem de forma ativa.

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 unidade**, trabalhos (10 pontos) e prova (10 pontos), **segunda unidade**, trabalho (10 pontos) e prova (10 pontos). Nota final é a soma das duas notadas dividido por dois.

O discente que no final do semestre 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

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

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

REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES:

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

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

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

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. 2001

MAKARENKO, L. P. Natação Seleção de Talentos e Iniciação Desportiva. ArtMed Editora, Porto Alegre, 2001.

CRONOGRAMA

Datas	Aulas	Conteúdos e atividades a serem trabalhadas
17/04/2024	08	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). Método de ensino da natação – Leitura, discussão do artigo “treinar ou brincar” Resenha do artigo História ou realidade
24/04/2024	08	Habilidades básica da natação: adaptação ao meio líquido (prática) Painel integrado – Pedagogia da natação: os métodos utilizados no ensino da natação
08/05/2024	08	Habilidades básica da natação: respiração (prática) Painel integrado – Pedagogia da natação: os métodos utilizados no ensino da natação

15/05/2024	08	Habilidades básica da natação (flutuação e propulsão/deslize), prática. Planos de aulas com atividades lúdicas para desenvolver as habilidades básicas da natação de acordo com a idade do aluno.
22/05/2022	08	Planos de aulas com atividades lúdicas para desenvolver as habilidades básicas da natação de acordo com a idade do aluno. Natação como um instrumento de desenvolvimento dos aspectos biopsicossocial.
29/05/2024	08	Nado crawl – Posição do corpo, pernada e respiração frontal Natação como um instrumento de desenvolvimento dos aspectos biopsicossocial
05/06/2024	08	Nado crawl – Pernada, braçada e respiração lateral. Educativos lúdicos para trabalhar pernada e respiração do nado crawl. Natação como um instrumento de desenvolvimento dos aspectos biopsicossocial
12/06/2024	08	Braçada do nado crawl com respiração lateral e bilateral. Avaliação da primeira unidade
19/06/2024	08	Planos de aulas com educativos para desenvolver e/ou corrigir a braçada do nado crawl com respiração lateral. Leitura do capítulo II do livro “Natação: uma alternativa metodológica” (nado costas) e o capítulo 2 do livro “Natação 4 estilos: defeitos e correções”
26/06/2024	08	Nado costas: posição do corpo, pernada e respiração Planos de aulas com educativos lúdicos para pernada do nado costa.
03/07/2024	08	Nado costas: braçada e coordenação geral. Leitura do capítulo II do livro “Natação: uma alternativa metodológica” (nado de peito) e o capítulo 3 do livro “Natação 4 estilos: defeitos e correções”
10/07/2024	08	Nado peito: posição do corpo, pernada e respiração. Planos de aulas com educativos lúdicos para pernada
17/07/2024	08	Nado peito: braçada e coordenação Educativos para aprendizagem desse nado. Nado Borboleta - Posição do corpo, respiração e pernada. Leitura do capítulo II do livro “Natação: uma alternativa metodológica” (nado golfinho - borboleta).
24/07/2024	08	Nado borboleta: braçada e coordenação e leitura do capítulo 4 do livro “Natação 4 estilos: defeitos e correções”
07/08/2024	08	Plano de aulas com educativos lúdicos do nado Borboleta e Avaliação.
Observação: Total de aulas 120 horas de 50 minutos, que correspondem a 100hs aulas de 60 minutos.		

Porto Velho 18 de março de 2024

Angeliete Garcez Militão