



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

PLANO DE CURSO

Disciplina: Natação

Docente Responsável: Angeliete Garcez Militão

Ano e Semestre Letivo: 2019/1

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 de Educação Física fundamentos básicos dos quatro estilos de nados, através de vivências práticas e teóricas, oportunizando uma eficiente atuação profissional docente.

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

- Conhecer a história da natação.
- Descrever as correntes do processo ensino-aprendizagem da natação.
- Explicar as fases da aprendizagem da natação.
- Descrever os processos pedagógicos dos quatro estilos da natação (crawl, costa, peito e borboleta).
- Elaborar aulas de natação utilizando diversos implementos didáticos.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- História da Natação.
- Correntes do processo ensino-aprendizagem da natação: Empirismo, inatismo e construtivismo.

- Sequencia pedagógica do processo de ensino aprendizagem da natação (adaptação ao meio líquido, respiração, flutuação e propulsão)
- Fundamentos práticos e teóricos de estudos e técnicas dos nados crawl, costa, peito e borboleta.
- Criatividade nas aulas de natação.

PROCEDIMENTOS DE ENSINO

- Aulas expositivas
- Aulas práticas
- Trabalhos em grupos e individuais.
- Análise de textos.

RECURSOS DIDÁTICOS

Data show, textos, pranchas, palmar, bolas, arcos, piscina.

FORMA DE AVALIAÇÃO

A avaliação será feita de maneira contínua, observando a frequência, a participação, os trabalhos, leituras dos textos. Provas escritas e práticas.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

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

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

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. 2000

CRONOGRAMA

Datas	Aulas	Conteúdos e atividades a serem trabalhadas
20/02/2019	05	Apresentação do Plano de Ensino. Aula expositiva dialogal sobre: os conceitos e base da natação; os fatores que interferem no tempo de aprendizagem do nado. Orientação dos seminários sobre história da natação no mundo, Brasil e Rondônia.
27/02/2019	05	Correntes pedagógicas do processo ensino aprendizagem da natação através do painel integrado com os textos: "Treinar ou brincar" e "História/realidade" Orientação da atividade extra aula - visita nas escolas de natação para identificar as correntes pedagógicas utilizadas pelos professores.
13/03/2019	05	Apresentação dos seminários história da natação no mundo, Brasil e Rondônia
27/03/2019	05	Aula expositiva dialogal sobre adaptação ao meio líquido e linguagem diferenciada nas crianças e adultos iniciantes da natação. Prática na piscina com atividades lúdicas de adaptação ao meio líquido e imersão para várias faixas etárias.

03/04/2019	05	Aula expositiva dialogal sobre a respiração e seu domínio. Prática na piscina com atividades lúdicas de respiração para várias faixas etárias
10/04/2019	05	Aula expositiva dialogal sobre flutuação em decúbito ventral e dorsal. Prática na piscina com atividades lúdicas de flutuação para várias faixas etárias.
17/04/2019	05	Aula expositiva dialogal e prática na piscina sobre propulsão sem e com movimentos de pernas.
24/04/2019	05	Aula expositiva dialogal do nado crawl Aula prática com educativos de pernada do nado crawl com respiração frontal e lateral.
27/04/2019 Sábado	05	Identificar as diferenças do primeiro capítulo dos livros “Natação uma alternativa metodológica” e “Natação 4 estilos” e descrever as semelhanças e diferenças dos dois livros com relação ao nado crawl. Pesquisar na literatura as fases da braçada crawl segundo 3 autores diferentes.
08/05/2019	05	Prática - educativos da braçada do nado crawl fora e dentro da água.
15/05/2019	05	Prática - coordenação nado crawl 2x1 e 4x1.
22/05/2019	05	Aula expositiva dialogal nado costa. Aula prática com vários educativos da pernada do nado costa.
29/05/2019	05	Educativos da braçada do nado costa fora e dentro da água. Coordenação do nado costa.
05/06/2019	05	Aula expositiva dialogal do nado peito. Aula prática com vários educativos de pernada do nado peito.
12/06/2019	05	Educativos da braçada do nado peito dentro e fora da água. Coordenação da respiração e braçada do nado peito.
19/06/2019	05	Aula expositiva nado borboleta. Educativos da pernada do nado borboleta.
26/06/2019	05	Educativos da braçada do nado borboleta fora e dentro da água. Coordenação do nado borboleta.
03/07/2019	05	Apresentação de aulas dos nados crawl, costa, peito e borboleta em diferentes faixas etárias.
10/07/2019	05	Apresentação de aulas dos nados crawl, costa, peito e borboleta em diferentes faixas etárias.
Total de aulas	100	

Porto Velho 16 de janeiro de 2019

Angeliete Garcez Militão

Aprovado pelo Conselho no DEF no dia:/...../.....